

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

3/2020



Tuusulan
asuntomessuilla
nähtyä! sivulla 6

Miksi ei voi luottaa?

Avokätinen hallitussemme jakaa almuja SOTE-järjestöille järjestöjen omasta tukirahastosta. On tämä aivan käsittämätöntä, kuinka aina yhä kauemmas päättäjämme ajautuvat järjestöjen toiminnasta. Järjestöt ovat jo vuosia olleet turvaverkko monelle heikoimmassa asemassa oleville, mutta nyt tuota tukiverkkoa ollaan vetämässä pois.

Mihin on kadonnut luottamus ja oikeudenmukaisuus?

Veikkauksen, Raha-automaattiyhdistyksen ja Finntoton yhdistymisvaiheessa pelisäännöt ja rahanjako tehtiin hyvin selväksi ja tämän hyväksyivät kaikki aina silloista kansliapäällikköä Päivi Nergä myöden. SOTE-järjestöjen asemaa pidettiin tuolloin vielä tärkeänä osana toimivaa yhteiskuntaa, mutta nyt näitä tehtyjä sopimuksia on rikottu valtion puolelta useamman kerran. Yhdistymisen tärkein pykälä oli, että yhtiöiden tuotot käytetään juuri samalla tavalla, kun ne olisi käytetty ilman yhdistymistäkin. Tämä sopimuksen pykälä oli yksi tärkeimmistä kohdista ja moni SOTE-järjestö suhtautui tuolloin sopimukseen silti hyvin kriittisesti. Kriittinen suhtautuminen on osoittautunut täysin oikeaksi huoleksi, sillä sopimusta on sittemmin rikottu monilta osin.

SOTE-järjestöjen rahoitus on siis sumuinen ja varmasti melkoisessa myllerryksessä: Veikkauksen tuottojen aleneminen, pelihaittojen torjuminen, rahoituksen rajaukset, SOTE-uudistus, kolmannen sektorin asema...

Luin lehdistä, kuinka hallitus kertoi pitäneensä huolta heikoimmassa olevista ja jakoi rahaa järjestöille omasta budjetistaan. Tämän tiedon haluan korjata. SOTE-järjestöille hymyillen annettu raha oli järjestöjen omaa rahaa. Järjestöillä on ollut Raha-automaattiyhdistyksestä saatu perintö, jolla on muikin tarkoitus, kun vain köllötellä tilillä.

Tuolla rahalla on työllistetty yli 1000 nuorta ja osatyökykyistä töihin ja osaksi yhteiskuntaa. Perintörahaa oli myös tarkoitus pitää huoli siitä, että järjestöt selviävät SOTE-uudistuksesta. Nyt tuo raha on sitten syöty hallituksen päätöksellä, koska budjetista ei rahaa meille järjestöille ollut. Rahaa löytyi kyllä monelle muulle, kuten kulttuurille ja urheilulle, joille Veikkaustuottojen alaneminen korvattiin täysimääräisenä valtion budjettivaroista. Se siitä tasapuolisuudesta.

Muutoksen tuulia

STEa ei enää ensi vuonna rahoita julkisia kuntoutus- ja sopeutumispalveluja paikkaavia järjestöjen palveluja. Tai ainakaan niistä ei enää saa käyttää samoja nimiä. Ensimmäinen tiedossa oleva seuraus tällä muutoksella on se, ettei järjestöjen kursseille osallistuvilla enää korvata matkakuluja tai myönnetä kuntoutuspäivärahaa Kelasta. Mitä muuta, se ratkeaa vasta, kun saamme



Heitä, joilla jo lapsuudesta kokemusta eristämisestä, se koski syvimmin. Toivottavasti poliojärjestöt ja niissä toimivat ihmiset – niin palkatut kuin vapaaehtoisetkin – pystyivät edes hiukan pehmentämään tilannetta. Ainakin olemme neuvontapalveluihin saaneet

avustuspäätökset ja mahdolliset reunaehdot.

Polioliitto on jättänyt STEA:lle avustushakemuksen, jossa se on hakenut rahoitusta kolmelle laitokselle, 14 avokurssiryhmälle ja verkkokuntoutukselle. Joulukuun lopussa sitten saadaan viimeistään vastaus.

Ei pelkkää synkkyyttä

Jottei tämä nyt menisi pelkäksi synkistelyksi, niin on tähän syksyyn mahtunut paljon hyvääkin. Kohtaamistapahtumia on pystytty taas käynnistämään, ensimmäinen poliokurssi Rokualla on saatu onnellisesti maaliin, avokurssitapaamiset eri puolilla maata ovat alkaneet ja verkkoonkin on luvassa uutta aineistoa esimerkiksi tuolijoggaa.

Järjestöjen keväältä syksyyn siirretyt vuosikokoukset on pidetty ja uutta on suunnitelmassa kaikesta huolimatta. Vain Ouluun suunniteltu syystapahtuma jouduttiin perumaan. Pienemmissä ryhmissä tapaamiset on helpompi turvallisesti järjestää.

Kevään eristämistoimenpiteet ja uuden virussairauden uhka koskivat meitä kaikkia.

ennätysmäärän yhteydenottoja ja saatu palaute antaa uskoa siihen, että työllämme on merkitystä myös ja ehkäpä erityisesti kriisiaikoina.

Rokotteella on merkitystä

4.10.2020 vietetään kansainvälistä poliopäivää. Luvassa ainakin webinaari, jossa johtavat virusasiantuntijat keskustelevat viruksista ja tietysti erityisesti polioviruksesta. Lisätietoja nettisivuilta ja tästä Poliolehddestä. Teemme keskustelusta myös yhteenvedon seuraavaan Poliolehteen.

Polioviruksen hävittämiskampanjassa ollaan loppumetreillä. Koronaviruksen suhteen olemme vasta alkumetreillä. Toimiva rokote vasta odottaa valmistumistaan. Poliorokotteen teho ja turvallisuus on jo vuosikymmenten ajan tullut osoitetuksi.

Nyt meidän täytyy vain jaksaa sinnitellä. Osallistutaan tapahtumiin vain, jos olemme terveitä ja muistetaan etäisyys. Mutta näin me ehkä voimme pitää korona-viruksen aisoissa.

Hyvää syksyä.

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Kannen kuva AK

Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs.
00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990

fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitukset

TJM-Systems Oy

puh. 050 530 6978

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Euraprint

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

End Polio Now Gaala Kansainvälisen poliopäivän webinaari

4

Muuta

Tuusulan asuntomessut - esteettömiä ratkaisuja etsimässä

6

Ketään ei jätetä!

8

Korona-ajan kokemuksia

9

Klaimerilla ylös

10

Norpparetki Saimaalla - esteettömällä veneellä

22

Osastoissa...

Allasjumppaa

11

Turussa toimintaa on jatkettu koronasta huolimatta

12

Sinniteltiin ja selvittiin...

14

Savon osaston "mahtava reissu"

15

Syyspäivä Markkulassa 21.9.20

16

Kinky Boots - hurmaava värikäs illtelu

31

Kuntoutusta

Päästiinpäs kuntoilemaan!

17

Poliokurssilla Rokualla Apua omaan arkeen

18

Pinnistellään, ponnistellaan, onnistutaan!

21

Vertaisohjaajat tutuksi
Ensimmäisenä vuorossa Eero Sointu

31

Kikkailua Maskussa

42

Vahvuuteni vertaisohjaana

46

Avokuntoutuksen aikataulut ja teemat syksyllä 2020

47

Järjestöt tiedottaa

Sääntömääräisiä vuosikokouksia

26

Järjestäjien toimintakertomukset ja suunnitelmat

34

Laurin nurkka

40

Poliohuollon puolelta

41

Osastoissa tapahtuu

44

Jäsensihteerin terveiset!

45



End Polio Now Gaala

Rotaryt käynnistivät 1980-luvun lopussa rokotukset polion hävittämiseksi maailmasta. Maailman Terveysjärjestö WHO ja Bill ja Melinda Gatesin säätiö ovat kumppaneita tässä työssä. Rotarit ovat olleet merkittävien yksittäisten rahoittajien polionvastaisessa työssä.

Tänä vuonna poliorokotuksiin perustettua organisaatiota on hyödynnetty myös koronatartuntojen hillitsemisessä vaikeissa olosuhteissa. Kun olemme saaneet polion hävitetyksi maailmasta, yhdenkään lapsen ei enää tarvitse kuolla tai vammautua eliniäkseen poliohalvauksen vuoksi.

Kampanjansa tukemiseksi Rotarypiiri 1420 järjestää nyt toisen End Polio Now -Galaan, jonka yhteydessä kerätyt lahjoitukset menevät lyhentämättöminä projektimme hyväksi. Ja Gatesin säätiö lisää vielä pottiin vastinrahoituksena 1,5-kertaisen summan.

Gaala järjestetään 24.10.2020 klo 18 alkaen Scandic Park hotellissa Helsingissä. Illalliskortin hinta 95 €/hlö. Ilmoittautumiset https://www.lyyti.fi/reg/End_Polio_Now_Gaala_8052

Kutsumme sinut mitä lämpimmin
End Polio Now -Gaalaan!

Rotarypiiri 1420

Kansainvälisen poliopäivän webinaari 24.10.2020 klo 12.00:

Virusperäiset sairaudet ja erityisesti polio

Alansa huippuasiantuntijat Jukka Lumio, Olli Vapalahti ja Merja Roivainen kertovat ja keskustelevalle Sakari Karjalaisen johdolla aikamme virusperäisistä sairauksista. Pääpaino on polion hävittämisen maapallolta.

Linkki webinaariin löytyy Polioliiton sivuilta
www.polioliitto.com.

Seminaari järjestetään koronavirustilanteen takia netin kautta.

Tervetuloa mukaan kuuntelemaan.

Rotarypiiri 1420

Suomen Polioliitto ry

KATSO LISÄÄ
www.kruunupuisto.fi

MONIPUOLISTA KUNTOUTUSTA, MIELEN JA KEHON HYVÄÄ OLOA!

TARJOAMME KELAN HARKINNANVARAISTA JA VAATIVAA YKSILÖLLISTÄ KUNTOUTUSTA neurologisella linjalla, tules- ja reumalinjalla sekä yleislinjalla.

Hakeutuminen kuntoutukseen oman terveydenhuollon kautta. Kela tekee päätöksen kuntoutuksesta. Meille voi hakeutua kuntoutukseen myös vakuutusyhtiön kautta tai omalla kustannuksella.

Lisätietoja:
asiakassihteeri 040 684 6488,
kuntoutus@kruunupuisto.fi

UNELMIEN JOULU
23.-27.12.2020
alk. 499 €/hlö/2hh

JOULUPAKETTI SISÄLTÄÄ:

- hotellimajoitus
- jouluehjelma
- täysihöito
- kuntosalin ja kylpylän käyttö

KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Vaahersalontie 44. 58450 Punkaharju | puh. 044 763 9130 | www.kruunupuisto.fi

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Polioliiton toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



Korona-aikaa on nyt kestänyt noin kuusi kuukautta. Edelleen maan hallituksen motto on yli 70-v olkaa kotona ja kestäkää. Välillä näyttää valoisammalta ja sitten taas synkkenee.

Asiantuntijat antavat edelleen ohjeita, että ajatella positiivisesti. Siihen olen pyrkinyt ja etsinyt itselleni jotain uutta tekemistä.

Nyt olen saanut siivoushommat jo kohdalleen. Enää kaksituhatta luvun materiaalit ja paperit ovat tallessa. Luultavasti... Nyt aloitetaan palaaminen arkipäivään, jo senkin takia, että olemme uskaltaneet kesän aikana käydä jo neljässä lasten tapahtumassa vieraillessa.



Maan hallitus ilmoitti juuri, että he ovat saaneet lausuntopyyntöjä takaisin uudesta sote-suunnitelmastaan, joka on laajuudeltaan noin 1200 sivua.

Ennakkotiedot sote-suunnitelmasta eivät ole kovin valoisia. Ei henkilötasolta eikä järjestötaholla.

Henkilötasolla tulevat ns. maakuntamallit. Näyttäisi siltä, että ns. laajempia maakunta keskuksia tulee noin 15 ja noin 5 ns. ruuhkasuomen aluekeskuksia.

Tämä tarkoittanee sitä, että soten hallinto siirtyy sadan kilometrin päähän. Siellä varmaan tiedetään ja osataan sanoa paremmin kaikki mitä minä tarvitsen. Onkohan näin?

Sinne joudutaan lähettämään kaikki pyynnöt tarpeistani. Sitä kutsutaan hienosti hallinnon



keskittämiseksi. Se toiminta tuo maan hallituksen mukaan voimakkaammat harti.

Hallitus lupaa asiakasmak-sulakiin lisää maksuttomia sosiaali- ja terveyspalveluita, maksukattoon on luvattu ai-empaa enemmän palveluja,

pitkäaikaisen asumisen (luul-tavasti palvelutalot) maksuista säädetään jatkossa laissa ja asi-akkaiden oikeusturvaa vahvis-tetaan. Tämä kaikki on tietysti hyvä, jos tämä vain toteutuisi.

Kaikki hyvä tietenkin maksaa ja sen tulemme maksamaan valtionverona ja maakunta-verona. Olen ymmärtänyt, että tulevan sote-lain mukaan palvelujen tuottajana on ensi-sijaisesti yhteiskunta. Yritysten, yksityispuolueiden sekä jär-jestöjen palveluiden osuus on vain täydentävä. Tulevaisuus lähtee siitä että, palvelut tulee tuottamaan ikäryhmässä 0 - 65 vuotta Kela ja siitä vanhemmat kunnat.

Aikoinaan sosiaalipuolen jär-jestöt nimenomaan perustettiin turvaamaan ja kehittämään yh-dessä yhteiskunnan palveluita. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että järjestöjen sosiaalipuol-

len palvelut poistuvat ja saman tien myös rahoitus. Maan halli-tuksen perusteluina on, että yh-teiskunta hoitaa kaiken muun ilman järjestöjenkin apua.



Jälleen tuli maan hallituk-sen tiukka ohje. Käyttäkää maskeja liikkuessanne kodin ulkopuolella. Olemme päät-täneet vaimon kanssa, että pidämme ainakin toistaiseksi maskeja kodin ulkopuolella liikkuessamme.

Toinen, ikävämpi vaihtoehto on, että emme liikkuisi missään. Sekään ei oikein ihastuta.



Lastenlasten koiraperhe voi hyvin. Sitä en jaksaa ymmärrä, että millä ne jaksavat juosta ja haukkua kymmenenkin tuntia ulkona keskenään, äitikoira ja lapsi koira. Onneksi on kesä ja olosuhteet hyvät, meille kaikille.

Edelleen toivotan teille, ja kai-kille läheisillenne: aurinkoista ja koronavapaata elämää.

Jussi

Tuusulan asuntomessut - esteettömiä ratkaisuja etsimässä

Huikkea Villa Mikael

Tuusulan Rykmentin-puistoon on rakennettu uusi asuinalue, ja syksyn asuntomessuilla oli tarjolla suuren yleisön tutustumista varten yhteensä 33 messukotia. Syy miksi me Poliolehden toimituksesta asuntomessuille suuntasimme, oli sinne rakennettu täysin yksilöllisesti suunniteltu, esteetön omakotitalo: Villa Mikael.

Hengitysilmaa myöten huomioitu

Miltä kuulostaisi viimeistä yksityiskohtaakin myöten mietitty ja suunniteltu täysin esteetön koti? Kodin sisäänkäynti toimii isoilla liukuovilla, talon lattia on rakennettu samaan tasoon pihan kanssa, käytävät ovat riittävän leveitä sähköpyörätuolille, kaikki keittiön tasot liikkuvat sähköisesti, etäohjautuvat kaihtimet jne. Kodin ylellisen ilmeen kruunaavat kuntoutusstudio, atriumpiha,



Asuntomessuilta voi löytää hyviä ideoita omaan asumiseensa.

grillikeittiö, ulkotakka, poreallas ja upea sauna.

Tämä koti kuuluu ansioituneelle tanssija ja muusikko Mikael Turtiaiselle. Mikael loukkaantui vakavasti liikenneonnettomuudessa vuonna 2008 ja vaipui koomaan, josta vain yksi prosentti herää. Mi-

kael heräsi, ja me pääsimme Tuusulaan katsomaan hänen uutta upeaa kotiaan, jonka oli rakentanut Honkarakenne. Kaikki Mikaelin kodissa on suunniteltu juuri häntä ja hänen avustajakoiraansa Kingiä varten. Villa Mikaelin viereen on rakennettu myös toinen

upea omakotitalo, joka kantaa nimeä Villa Sanni. Villa Sanni omakotitalossa asuu Mikaelin henkilökohtainen avustaja Sanni perheineen.

Villa Mikaelissa on Honka rakenteen tekemä Framerakenne. Onnettomuuden takia Mikaelilla on vain puolet

keuhkokapasiteetista käytössä, ja nyt kodissa on Honka Frame - pilaripalkkirakenne, joka pitää sisäilman mahdollisimman puhtaana. Villa Mikaelin seinien ja katon rakennusmateriaalina on käytetty antibakteerisinta rakennusmateriaalia eli mäntyä.

Yksilölliset ratkaisut

Mikään lehtijuttuhan ei ole mitään ilman kritiikkiä, joten nyt on sen aika. Villa Mikael on rakennettu siis täysin Mikaelin tarpeisiin, joten koti on jo niin yksilöllinen, että se ei palvele täysin esimerkiksi manuaalipyörätuolilla kelaavaa. Lattiaratkaisu Villa Mikaelissa on hieman epätasainen kivilattia ja tämä ei sovellu manuaali-



Villa Mikaelissa keittiön kaikki tasot ja kaapit liikkuvat sähköavusteisesti. Honka rakenteen edustaja näytti, kuinka keittiö oli suunniteltu ja toteutettu.

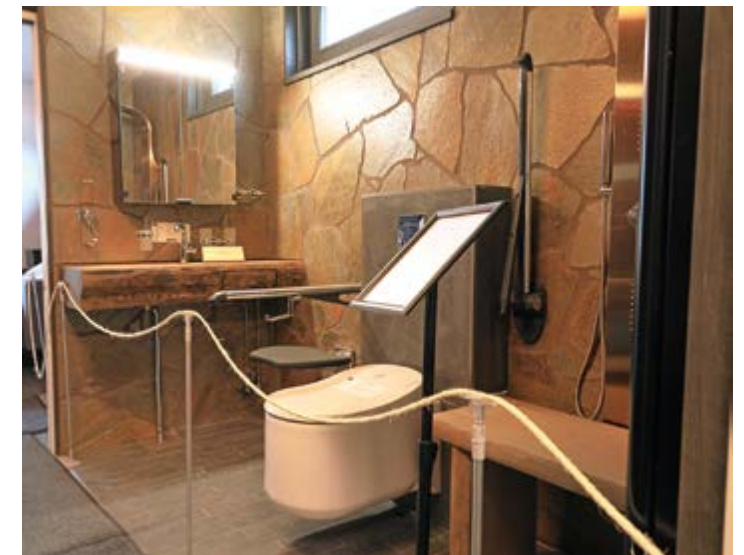
Vaatehuone oli iso ja siellä kaikki oli myös suunniteltu viimeistä piirtoa myöden Mikaelia varten. (yläkuva)
Villa Mikael ja Villa Sanni muodostavat yhdessä ulkoatriumin. Atriumista löytyvät kesäkeittiö ja ruokaa odottaville takka sekä lepotuolit. (alakuva)

Villa Mikaelin sauna on saanut tumman ilmeen, mikä näytti hyvälle! Saunan tekninen ratkaisu mahdollistaa hyvät löylyt, vaikka saunassa on matalat lauteet. (yläkuva)
Vessa on suunniteltu myös täysin Mikaelia varten. Mikael on itse suunnitellut paljon käytettäviä sisustusmateriaaleja. (alakuva)



Moneen asuntomessujen kohteeseen oli rakennettu ramppeja ja luiskoja, joita pitkin pääsi kätevästi liikkumaan.

Osa rakennetuista rampeista oli jyrkkiä, joten manuaalisella pyörätuolilla liikkuvalla apu oli tarpeen!





Toinen wc on saunaosastossa ja wc-istuin on täysin automaattinen eli se pesee ja kuivaa hanurin.

tuolille. Mitään mukulakiveä lattia ei ole, mutta manuaali-tuolin pienet eturenkaat eivät pitäneet edes tuosta pienestä tärinästä. Kysymyksiä herättivät myös isot sähköiset liukuovet: kuinka ne toimivat talvella. Tästä sähköisten ovien toimivuudesta talvella olisi kiva saada tietoa, mutta toistaiseksi voimme vain arvuutella.

Moni meidän kanssamme samaan aikaan Villa Mikaelia ihaillut puhui, kuinka hienosti vammaisille rakennetaan heille sopivia asuntoja. Teki mieli korjata mielikuvaa, mutta sille olisi pitänyt perustaa oma messupiste alueelta. Suurin osa

vammaisista asuu edelleen ihan tavallisissa asunnoissa ja apuvälineenä ovat tarttumapihdit ja oma mielikuviutus. Kaikilla ei valitettavasti ole varaa täysin itselle räätälöityyn kotiin. Villa Mikaelista voi toki saada hyviä vinkkejä ja ratkaisuja omaan kotiin, vaikka se ei olisikaan ihan näin räätälöity.

Villa Mikael toimii hienona keulakuvana esteettömästä ja ennen kaikkea yksilöllisestä rakentamisesta. Villa Mikael on eräänlainen edelläkävijä, toivottavasti ei viimeinen.

Teksti: PO

Kuvat: AK

Ketään ei jätetä!



Ulkona tuulee ja puiden oksat tanssivat villisti luovuttaen lehtensä vastentahtoisesti, kuin peläten katkeamista. Tuulen kohistessa on hyvä kerrata mitä puoleen vuoteen on mahdunut. Ulkona liikkumisen pelkoa, eristäytymistä, kieltoja, suojausta, rajoitusta, rajoitusten purkua ja kiristämistä.

Posititiivisesti ajatellen mennyt aika on sisältänyt paljon vaihtoehtoisia tapoja toimia, pitkiä lämpimiä puheluita, uusien yhteydenottotapojen ja laitteiden opettelua sekä omatoimista viihdytystä.

Kaiken tämän myrskyisältä tuntuneen ajan jälkeen on ollut ihanaa käynnistää syksyn avokuntoutukset, verkkokuntoutukset, vertaistoiminta ja kehittyvä sekä monipuolistuva videotarjonta nettisivuille.

Avokuntoutuksissa on unohdettu tietokoneet ja kohdattu ihmiset vähän väljemmissä tiloissa, mutta tiiviissä tunnelmassa. Tietoa on jaettu keskustellen, kokemuksia jakaen ja yhteisiä kysymyksiä kysyen. Vertaistuki on ollut avokuntoutuksien tärkein osa. Se, että voimme tavata toisiamme sel-

laisina kuin olemme. Ymmärtäen toinen toisiamme.

Jenni on pitänyt meidät vetreänä jumpalla, peleillä, leikeillä ja saanut meidät myös rentoutumaan, kun siihen on ollut tarvetta. Iloinen keskustelupöytä on ollut avokuntoutuksien ihanin ja lämpöisin anti, josta jokainen osallistuja voi olla ylpeä. Yhteinen tekeminen on lievittänyt yksinäisyyttä ja ahdistusta.

Videot netissä ovat olleet keskusteluaiheena ja monet ovat pitäneet uudesta mahdollisuudesta kokeilla itselleen sopivalla ajalla niin tietoisuutta kuin jumppaakin.

Vertaisohjaajat ovat kunnostautuneet, kukin omien voimavarojensa mukaan. Yhdessä on mietitty mitä kaikkea yhdistyksessä on ja mitä voisi olla, yhdessä tehdä. Alueilla on paljon toimintaa, jonka näkyväksi tekeminen ja vahvistaminen olisi rahoittajallemme mieleen.

Nyt mietintämyssyt kootaan yhteen ja tehdään toiminnasta juuri teidän ja meidän näköistämme. Kaikki ideat vastaanotetaan innolla. Me olemme olemassa ja ketään ei jätetä.

Teksti: Marja Räsänen

Kuva: Jenni Pihkola

Korona-ajan kokemuksia

Koronasta alkoi kuulua varoituksia jo helmikuussa, mutta ei niitä niin vakavasti otettu. Vasta maaliskuun alussa alkoi sävy koventua.

Olimme vaimoni Eevan kanssa asioimassa Tampereen Ratinan suuressa tavaratalossa. Siellä kuulutus kehotti välttämään turhaa oleskelua liikekeskuksen tiloissa. Kuitenkin ravintolat olivat normaalisti auki. Nopeasti hysteria alkoi kasvamaan ja kotipaikkakunnalla Valkeakoskella kaupoista loppuivat vessapaperi ja näkileipä ja käsidesi.

Katsoimme, ettei meidän tarvitse varautua ruuan loppumiseen ja jatkoimme normaalia elämää. Sukulaiset ja tuttavat tarjoutuivat kyllä kuljettamaan ovelle mahdolliset ruokatilauksemme.

Mahdollisimman normaalia arkea

Kuulumme Eevan kanssa riskiryhmään ja meidän olisi pitänyt pysytellä kotona. Tunsimme itsemme kuitenkin perusterveiksi. Kävimme itse ruokaostoksilla ja huristelimme pyörätuoleillamme marketissa. Apteekki- ja pankkiasioita ei myöskään voinut ulkoistaa. Kukaan ei protestoinut liikukumisiamme, mutta selvästi vähäni ihmisten 'kajoamis'-tyyppinen spontaani apu pyörätuolin nostelemissa autoon ja työntöavussa. Emme käyttäneet myöskään missään vaiheessa maskeja. Arki kotona sujui lähes normaalisti. Asumme



Hämeenlinnassa kesäteatterissa Eeva ja Topi Collin.

omakotitalossa, jossa aina riittää puuhaa sisällä ja ulkona.

Kevään edistyessä koronatilanne maassa alkoi rajoittamaan elämää enemmän. Kauppoja sulkeutui kokonaan, samoin ruokapaikat. Vielä avoimissa liikkeissä oli kassoilla 'pärskesuojat', visiirit, käsidesiä tarjolla joka paikassa ja asiakkaille määrätty vähintään metrin turvavälit.

Pyörätuolilaisille välimatkan pitäminen ei ollut aikaisemminkaan ongelma: yleensä ihmiset eivät tule aivan pyörätuolin lähelle, vaan keskustellaan parin metrin etäisyydellä. Poikkeuksena tietenkin poliotaapaamiset, joissa halaillaan aivan kunnolla! Koronarajoituksista oli hyötyäkin. Kotona tuli harrastettua enemmän kunnon ylläpitämistä. Vahvistin keuhkojani puhaltelamalla letkulla vesipulloon. Tein käsipunnerruksia pyörätuolissa ja kelausmatkoja ulkona.

Luin mieleisiä kirjoja, koska kirjastot toimivat jotenkuten

kaiken aikaa. Kirjoja sai, mutta virkailija toi ne hyllystä. Seurasin tiiviisti ulkomailman uutisia kaikista medioista. Lääketieteen tutkijat etsivät kuumeisesti ratkaisua virusongelmaan. Ilahduttava tieto oli, että verenpainelääkitys estää koronavirustartuntaa. Poliot alkavat ikänsä puolesta olla sen lääkityksen alaisia. Huomasin itselläni jonkinlaista nettiriippuvuutta. Se ilmeni internetyhteyksieni katkettua viikon ajaksi. Koko ajan oli googletus- ja sometustarvetta, ääh, eihän se nyt onnistunut.

Uutta arkea yhdessä

Teimme Eevan kanssa terveellistä kotiruokaa. Vaihtelun vuoksi haimme joskus pizzan tai takeaway-annoksen kioskista. Siinäkin oli hupaisia toimenpiteitä: jos maksoit käteisellä, hinta oli 50 senttiä enemmän. Kuulemma hinta kertakäyttökäsineistä. Kännykkämme hajosi ja piti ostaa uusi. Telekaupassa ei saanut kokeilla eikä kosketella. Tarjolla oli yksi

malli, jota sai testata – mutta se piti sitten ostaa. Teimme kaupat ja henkilökunta palveli kuten ennenkin. Oli liikkeitä, joihin ei saanut mennä sisään ilman ulkopuolella olevan käsidesin käyttöä.

Rajoitusten kiristyessä alkoi tuntumaan hieman ahdistavalta. Kotona riitti tuttua arkirutiinia. Tuli kuitenkin mieleen, että olisi kiva päästä johonkin. Ei ollut minne mennä, kun menokohteet sulkeutuivat yksi toisensa jälkeen. Tutut lounaspaikkamme olivat joko kiinni tai tarjoilivat ruoan muovin käärittynä.

Totesimme näissä oloissa puhukaverin olevan ensiarvoisen tärkeä. Samasta tarpeesta kertoi varmaan sekin, että naapurit ympärillä alkoivat jutella kanssamme normaalia enemmän – kuka raja-aidan ylitse, kuka kadulla tavattaessa.

Kesäkuun alusta hallitus höllensi tiukat sääntönsä koronatapausten vähetessä. Yli 70-vuotiaat vapautuivat kaikista rajoitussuosituksista. Kaikilta osin vapaampi oleilu alettiin sallia. Pian tuntui kuin koronaa ei enää muistettaisikaan. Aivan holtittomaksi ei heittäydytty, vaan kaupoissa ja muissa yleisötiloissa on desinfiointiaineet esillä.

Vanhasta tottumuksesta vielä yritetään pitää jonkinlaisia turvavälejä ja lähikontakteja välttää. Meidän riskiryhmäläisten kyllä pitää olla vielä varovaisia, sillä tilanne ei vielä ole ohitse. Toivotaan, ettei mitään toista korona-aaltoa tulisi.

Topi Collin

Klaimerilla ylös

Talvisena iltapäivänä tammikuussa 2017 fysioterapeutti Marko Kailasuo, Salme Niemi ja Veli-Pekka Cajan, joka oli tapaamisen järjestänyt, istuivat Oulussa Kastellin tutkimuskeskuksen ensimmäisen kerroksen palaverihuoneessa. Salme ja Marko tapasivat ensimmäistä kertaa.

Salme kertoi Markolle, että hän sairasti poli-on 6-vuotiaana, minkä seurauksena muodostui vaikea-asteinen neliraajahalvaus, osittainen hengityshalvaus ja myöhemmin poliota johtuva vaikea skolioosi. Istumatasapaino ei ole mitenkään hyvä ja muutenkin toimintakyky on aika rajoitunutta. ”Siirtelen itseäni lähinnä hiissaamalla ja sivulta toiselle keinuttamalla. Liikun nykyään pääsääntöisesti pyörätuolilla”, Salme kertoi ja kysyi: ”Tiedätkö Marko miten pääsen lattialta ylös, jos sinne tipahdan?” Markolla ei ollut aavistustakaan, miten lattialta nouseaan ylös ilman jalkojen ja käsien apua.

Salme alkoi kertoa tarinaa opiskeluajalta: ”Opiskelin Vaasan kauppakorkeassa. Asuin yksin opiskelija-asunnossa. Siihen aikaan ei ollut puhelinta eikä avustajaa käytössä. Yhtenä iltana tipahdin lattialle. Siinä olikin miettimistä, miten päästä lattialta ylös. Yritin etsiä asunnosta jotain, minkä avulla pääsisin ylös. Ei ollut muuta kuin iso pino erikokoisia kirjoja. Lattialla istuen pinosin kirjoja alleni puolelta toiselle keinu-



Klaimer laskeutuu lattianrajaan, mistä nouseaan kyytiin.

en muodostaen alleni tornin. Useiden yritysten jälkeen pääsin siirtymään vuoteelle ja siitä pyörätuoliin. Olin selvinnyt tukalasta tilanteesta ilman kenenkään muun apua! Olin keksinyt keinon miten päästä ylös. Turvallisuudentunteeni nousi huomasti. Tästä tapahtumasta jäi tuoteidea itämään.”

Tarina oli Markosta uskottoman onnistumistarina, mutta kuvailtu nousutapa kuulosti vaaralliselta. Syntyi idea turvallisemmasta tavasta. Huonekalusta, mitä keinuttamalla voi nousta lattialta istumakorkeuteen. Sovittiin heti, että tätä ideaa aletaan viedä eteenpäin. Marko keksi mekanismin sille, miten idea saatiin toimimaan. Tuolin nostovoimana ei käytetä sähköä, vaan henkilön oman kehon painopisteen siirto toimii moottorina. Aluksi piti rakentaa prototyyppi, mitä Salme testasi onnistuneesti.



Yläasennossa Klaimberista on helppo nousta ylös tai voi siirtyä esimerkiksi pyörätuoliin.

Tämä todisti, että idea toimii myös käytännössä. Henkilönostin sai nimekseen Klaimber.

Seuraavaksi mietittiin voisiko ideaa suojata ja marssittiin patenttitoimistoon, missä asialle näytettiin vihreää valoa. Patenttiin merkittiin keksi-

jöiksi Marko ja Salme. Kun patentin saanti ja alkurahoitus oli varmistunut, elokuussa 2018 perustettiin Kailamed Oy, jonka tehtävänä oli kehittää Klaimber hyväksytyksi apuvälineeksi. Työtä oli valtavasti ja haasteita riitti lähes kahdeksi vuodeksi eteenpäin.

Ylhäällä omatoimisesti!



Matkan varrella raha oli tiukassa ja yhtiöön kutsuttiin mukaan sijoittajia, joiden avulla päästiin eteenpäin.

Klaimer sai ensiesittelyn 2019 Apuvälinemessuilla. Täällä tehdyn tutkimuksen perusteella nähtiin, että esimerkiksi pyörätuolin ja alaraaja-proteesien käyttäjät tarvitsevat Klaimberia. Lattialta ylösnousun turvallisuutta voidaan varmistaa myös tilanteissa, missä alaraajavoima tai tasapainoasti on heikentynyt. Tänä kesänä

loppuunsaatettiin monipuolinen testaus- ja viimeistelytyö, mikä takaa sen, että Klaimber on varmasti toimiva ja turvallinen apuväline.

Klaimbereita on nyt saatavilla ja Salmella on turvallinen tapa nousta lattialta ylös. Löydät esittelyvideon nettisivulta www.klaimer.fi

Teksti: Marko Kailasuo ja Salme Niemi

Kuvat: Klaus Ala-aho

KIVIVEISTÄMÖ LEVANDER OY

Pihlajamäentie 32 A, 00710 Helsinki, puh. 09 387 6284

www.kivilevander.fi



Allasjumppaa

Pääkaupunkiseudun osasto järjestää yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa ohjattua allasjumppaa. Ryhmä aloitti kokoontumisensa nyt syksyllä uudestaan. Ryhmä kokoontuu viikottain Ortonin altaalla.

Kyllä toimintakyky tuntui heikkenevän vauhdilla, kun liikunta ja tapaamiset keväällä loppuivat kuin seinään, totesivat osallistujat iloisina siitä, että altaalle oli taas mahdollista tulla.

- Turvaväleistä ja hygieniasta pidetään huolta tottakai. Ja yhteisesti on sovittu, että yhtään sairaana ei paikalle tulla, kertoi osaston puheenjohtaja Kaarina Lappalainen.

Teksti: BO Kuva: KP

Turussa toimintaa on jatkettu koronasta huolimatta

Varsinais-suomalaisten perinteinen kesäteatteriretki jäi tänä kesänä käymättä, samoin kävi jokakesäiselle kesäretkelle. Koronan vuoksi näitä ei haluttu järjestää. Kun koronataipaukset kesän aikana vähenivät, päätimme järjestää kokeilumielessä yhden lounastapaamisen.

Ravintola Pinella 13. elokuuta

Lämpimän kesäkuun ja kylmemmän heinäkuun jälkeen elokuu oli ollut melko lämmin. Lounaspäivänä oli viikon kylminä, vain noin kaksikymmentä astetta. Kesäkuussa hellepäiviä meillä Turun suunnassa oli ollut kaksikymmentä päivää ja neljänä päivänä yli kolmekymmentä astetta. Elokuussa hellepäiviä oli yhdeksän, mutta heinäkuussa vain neljä.

Paikalle tuli tällä kertaa kahdeksan henkilöä. Olimme melkein ainoat asiakkaat ravintolassa. Olimme käyneet vuonna 2017 kesällä Pinellassa lounaalla, joten tiesimme sinne pääsevän sisälle myös pyörätuolilla.

Emme jääneet ulos terassille, vaan menimme sisälle pöytään, joka oli meille varattu. Lounas tarjoillaan siellä pöytiin. Tämä on jokaisesta mukavaa. Pyrimme pitämään välillä turvavälejä ja pöytään tuotiin myös käsidesiä. Lounaan aikana vaihdoin kuulumisia. Se onnistui, kun kenelläkään ei ollut kasvomaskeja.

Turussa liikkuen en ole muutenkaan nähnyt ihmisillä kasvomaskeja. Pinella on aivan



Syksyn avokuntoutus tapahtuma keräsi mukavasti ihmisiä paikalle.

Aurajoen rannalla ja siksi kesällä mukava kohde lounaspaikaksi. Seuraavaa lounastapaamista ei ole vielä sovittu.

Avokuntoutus Marinan kirjastokabinetissa 27. elokuuta

Keväällä ei koronan vuoksi pystytty järjestämään avokuntoutuspäivää, vaan se siirrettiin huhtikuulta elokuulle. Itse ehdotin näin pitkää siirtoa, mutta se kannatti. Voimme järjestää tapahtuman suunnitellusti.

Olin täksi kerraksi varannut sisäntulokerroksessa sijaitsevan kirjastokabinetin. Sinne on mahdollisuus tulla toisesta ovesta, jota muut eivät käytä. Useimmat tulivat kuitenkin pääovesta sisään. Aloitimme perinteisesti kello kymmenen aamukahvituksella. Tällä kertaa olin sopinut, että se tuodaan kokoustilaan. Istuimme yhden

pitkän pöydän ympärillä ja pyrimme pitämään turvavälejä ja pöydillä oli käsidesiä. Marja toi toimistolta myös kasvomaskeja, mutta kukaan ei tainnut käyttää niitä.

Ruoka tuotiin pöytiin tarjoiltuna, kuten olin tällä kertaa pyytänyt. Tällä kertaa koulutus oli enemmän keskustelua kuin aikaisemmin ja aiheena tietysti korona ja miten se oli vaikuttanut omaan elämään. Muutama ilmoittautuneista joutui jäämään pois, kun sairastui. Kaikkia oli kehoitettu jäämään kotiin, jos tuntee itsensä sairaaksi. Muutama aikaisemmin osallistunut jäi myös pois koronan vuoksi. Keväiset koronakarenssit olivat tehneet jotkut aroiksi liikkumaan. Kaikki sujui mukavasti.

Seuraava avokuntoutuspäivä on suunnitellusti 24. syyskuuta.

Jumpat ja boccia

Syyskuun alussa jatkui boccia tiistaisin entiseen aikaan klo 12 ja kuntosali keskiviikkoisin aikaistetulla ajalla tuntia aikaisemmin.

Vesijumpan pitäisi alkaa viikolla 39. Ruusukorttelin allastilassa on ollut remontti ja tämä on aiheuttanut aloituksen siirtymisen.

Hekukurssi Maskun kuntoutuskeskuksessa 15. – 17. syyskuuta

Hekukurssi järjestettiin tänä vuonna ensimmäistä kertaa Maskussa. Olen itse ollut Kellan kuntoutuksessa Maskussa ja tunsin paikan ennestään. Meidät otettiin vastaan tiistaina klo 10. Saimme heti huoneiden avaimet ja hälytysrannekkeen. Varoitin kaikkia, että ne hälyttävät erittäin helposti kosketuksesta. Jo ensimmäisen luen-



Ulkojumppaa Maskussa.

non aikana tuli ensimmäiselle hälytys.

Maskussa on asiakaspaikkoja runsas 80 ja henkilökuntaa saman verran.

Ohjelma oli samantyyppistä kuin aikaisemmin Ruissalossa.

Eri liikuntalajit oli suunniteltu kevyemmiksi kuin aikaisemmin. Tämä sopii polion sairastaneille. Ruoka oli hyvää ja kevyttä. Kurssiin osallistui 15 henkilöä, kun yksi joutui sairastumisen vuoksi perumaan tulonsa. Kurssiin oltiin tyytyväisiä. Tässä Poliolehdessä lisää tästä kurssista.

Vuosikokous Helsingissä liiriksessä 19. syyskuuta.

Osatolaisiamme on yleensä ollut noin kymmenen vuosikokouksessa Helsingissä. Tällä kertaa matkaan lähti neljä henkilöä kolmella eri kyydillä. Yhteiskuljetusta ei nyt järjestetty. Paikalla oli vajaa kolmekymmentä ihmistä. Kokous meni normaalisti. Lopuksi entinen puheenjoh-



Lounastapaaminen ravintola Pinellassa.

taja Rauno Nieminen valittiin kunniapuheenjohtajaksi. Hän ei ollut paikalla, mutta hänelle toimitettiin onnittelukukat.

Lopuksi

Tulemme järjestämään lounastapaamisia ja muitakin tilaisuuksia, jos korona ei sekoita

suunnitelmia. Toivotan kaikille hyvää syksyä. Nauttikaa ulkona luonnossa liikkumisesta ja ihailkaa syksyn värejä. Kun liukkaus yllättää, niin silloin on syytä siirtyä sisätiloihin.

Teksti ja kuvat: RN

**KULJETUS
J. KOSKELA OY**

Saarenkylä,
puh. 040 531 1677

Sinniteltiin ja selvittiin...

Satakunnan osaston ensimmäinen tapaaminen sitten maaliskuun.

Satakunnan osaston vuosikokous oli torstaina 12.3.20. Kokouksessa käsiteltiin meidän juhluvuoden (60 v) tapahtumia ja suunnitelmassa oli paljon tapaamisia ja tapahtumia, mutta seuraava päivä romutti kaikki suunnitelmamme. Suomessa alkoi koronakaranteeniaika, kaikki kokoontumiset kiellettiin ja osa väestöstämme suljettiin eristykseen muusta maailmasta. Suurin osa meidänkin jäsenistöstämme kuului tähän eristysjoukkoon. Onneksi puhelinliikenne kuitenkin pelasi ja puhelimen välityksellä mekin pidimme yhteyttä toisiimme jonkin verran. Rajoituksia alettiin kesän alussa purkaa, mutta vieläkin, nyt syyskuussa, osa jäsenistöstämme on edelleen eristyksessä.

Kotakerho turvaohjeilla

Keväällä meiltä jäi mm. toukokuun Kota-kerho ohjelmistosta ja niinpä ajattelimme, että pidetään se elokuussa, jos mahdollista. Sovimme, että 20.8. on tämä ensikokoontuminen. Jäsenkirje lähti hyvissä ajoin, mutta kirje ei tavoittanutkaan jäsenistöä ensi yrittämällä. Aikamme sitä odotimme, mauten postin hitautta, kunnes selvisi, että yhteensattumien vuoksi kirje oli jumittunut matkalla. Toinen lähetyksen jälkeen onnistui ja jäsenkirje tavoitti jäsenistömme. Epäilimme, että osanotto voi olla koronan vuoksi vähäinen, mutta iloksemme saimme positiivisesti yllättyä. Jäsenistö oli jo odottanut yh-



Olipa mukava tavata pitkistä aikaa, mutta kukahan siellä suojuksen takana oikein hymyilee.

teisiä tapaamisiamme, niitä oli itse asiassa jo kysyttykin. Kuten jo aiemmin mainitsin, kaikki halukkaat eivät kuitenkaan vielä rajoitusten vuoksi päässeet mukaan, vaikka olisivat halunneet.

Sää oli meille alussa suosiollinen ulkona oleskeluun, kodassa makkaranpaisto ja kahvinkeitto. Kaikille osallistujille jaoimme heti heidän saavuttuaan kasvomaskeja, kertakäyttökäsineitä ja muovipussin, johon voi sujauttaa em. tarvikkeet käytön jälkeen. Pöydille oli laitettu muutamia pulloja käsidesiä ja pari pakettia käsipaperia. Yritimme myös pitää jonkin verran etäisyyttä mahdollisuuksien mukaan. Eli tapaaminen pyrittiin pitämään mahdollisimman turvallisena ja ulkotiloissa.

Maskeista ja pienistä etäisyyksistä huolimatta keskustelu



Herrat tutkailevat rauhassa rouvien puuhastelua.

alkoi heti vilkkaana ja kuulumisia vaihdettiin hymyssä suin (ainakin oletan, että maskin alla hymyiltiin). Tämän seurustelu keskeytyi hetkeksi, kun kodasta alkoi tarjoilu: mehua ja suodatinpussissa grillattua makkara sinapin kera. Kasvomaskit piti poistaa ja valmistautua nauttimaan suomalaisen vihannesta grillimakkaraa. Makkara ”teki

kauppansa”, ja kuuluipa joku sanovan, että on tämän vuoden ensimmäiset grillimakkarat. Jälkiruokaksi nautimme nokipannukahvit, tällä kertaa tosin vain kertakäyttömukista, kuksat oli siirretty odottamaan parempia aikoja. Kahvin kera oli pullaa ja pikkuleipää.

Ruokailun ja kahvittelun jälkeen uudet maskit kasvoille ja ”ohjelmassa” oli jumppatuokio. Seuraamme liittyi fysioterapeutti Kirsti Latva ja hän piti meille venyttelyä ja liikuntaa. Sen jälkeen piti olla vielä pihapelejä (mölkköä ja yhtä palloa), jonka nimeä en nyt muista). Suunnitelmat muuttivat säätä, joka aikaisemman auringon paisteen sijasta päätti, että nyt alkaa sataa. Osa lähti tässä vaiheessa kotiin päin ja osa sisälle kotaan.

Meillä oli tosi mukava päivä, loppu sateesta huolimatta ja nyt vain toivomme, että voimme hiljalleen aloittaa syksyn tapaamiset. Tämä korona-aika on eristykseen osoittanut, että vaikka vain kerrankin kuu- kaudessa kerhotapaaminen on piristävä ja tarpeellinen sosiaalinen tapahtuma.

Syyskuussa on auennut myös meidän vakio kokoontumispaikkamme ja olemme saaneet sinne varattua muutamia kerhopäiviä syyskaudelle. Ilmoittelemmekin niistä sitten jäsenkirjeellä jäsenistölle.

Teksti: S Haapala

Kuvat: E Laakso, S Haapala

Savon osaston ”mahtava reissu”

Sunnuntaina 16. elokuuta kuluva vuotena suuntana Heinävesi ja puheenjohtajamme kahvi- ja ym. tarjoilu ja sisäinen valmistautuminen ”Lailan tähtihetket” konserttiin.

Ei lihota

Päivä oli upean aurinkoinen. Tuulikin, koivujen lehdet värisivät vienosti heiluvissa oksissa. Tarjoilussa löytyi. PJ:n vävy kertoi emäntien touhuilleen pari viikkoa tarjoilun suunnittelua ja tuotteiden esivalmistelua ja esillepanoa. Oli kuuleman mukaan huomattu myös miehen tarpeellisuus: lista päivittäin käteen, ostoksille ja neuvonta sitä normaalia kansantajuista, ettei sitä oikein voi paperille laittaa. Tuloksena oli sellainen normaali savolaiskodin pitkä pöytä täynnä sellaista: ”Mais- tapas tuota, ota tuotakin vaa- leanpunaista ja tuo ei lihota...”

Ei muista

Huomattavasti raskaampana matka jatkui kohti Kermankosken lavaa ja ”Lailan tähtihetket” -musikaalia. Laila Kinnusen tytär Milana oli sykehdyttävästi äitinsä näköinen. Hän osasi myös laulaa. Soitanta oli myös mahtavaa. Melkein tuli nuoruuttakin mieleen. Onneksi siitä ei enää muista kovinkaan paljoa. Ei tule paha mieli. Minäkin olen kohta 90 vuotta.

Kotimatka meni ”muistatko sitä miten se menikään, ei kun näin...” Mahtava reissu.



Lailan tähtihetket” keräsi muutamalla esityskerralla ennätysyleisön. Savolaiset varmistivat eturivinpaikoilla hyvän näkyvyyden.

Toivottelen mahtavia sateita ja muitakin ilmoja. Naiset olkaa kiltisti. Meillä miehillä sekin on kovan koulutuksen mukanaan tuomaa ja opittua toivoo Oltermanni.

Teksti: Oltermanni

Kuvat: Savon osaston oma arkisto

Ilman mahtavaa teatterin väliaikatarjoilua kesäteatteri ei ole mistään kotoisin. Oltermanni on päässyt Iiriksen ja Johannan keskelle.

Esiintyjä Savon osaston puheenjohtaja Iris Karvisen kanssa yhteiskuvassa. Aurinkoinen sää ja iloiset hymyt kuuluvat yhteen.



Syyspäivä Markkulassa 21.9.20

Pitkän koronasta johtuvan toimintatauon jälkeen Pääkaupunkiseudun poliolaisista 15 rohkeaa oli uskaltanut tulla viettämään syyspäivää ja tapaamaan toisiaan Vantaan Invalidien toimintakeskuksen pihalle maanantaina 21.9. Sääkin oli suosiollinen ja saimme nauttia jopa auringon paisteesta hetken aikaa.

Päivän teemana oli ulkopelien pelaaminen, ystävien tapaaminen ja kahvituksesta ja grillimakkarista nauttiminen. Aloitimme päivän pelaamalla ketjupeliä, jossa jokaisella oli kaksi heittokierrosta. Kun pisteet oli laskettu yhteen niin pelin voittaja oli tiedossa.

Ensimmäisen pelin jälkeen oli vuoro nauttia kahvit ja teet sekä ahkerien emäntien valmistamat maukkaat sämpylät ja ihanaa puolukkapiirakkaa. Kahvin nauttimisen jälkeen menimme jatkamaan kolmiottelua, jossa seuraavana lajina oli Frisbee Golf, jossa myös jokaisella oli kaksi heittokierrosta. Tämä peli oli useimmille ensikokemus pelin saloihin, mutta hyvin sekä onnistui ja voittaja löytyi.

Kolmiottelun kolmas peli oli useammalle myös uusi kokemus eli siinä heitettiin kumilaattoja alustalle, jossa oli numeroituja ruutuja. Kun kolmiottelun kaikki pelit saatiin pelattua oli palkintojen jaon aika.



Grillimakkarat valmistetaan tarkkaa hommaa. Eero ja Tapsa vastasivat vaativasta hommasta Pääkaupunkiseudun osaston syyspäivänä.



Pääkaupungin osaston kolmiottelu kisailtiin hyvässä hengessä. Onneksi päivää saatiin viettää aurinkoisessa syysäässä eikä sateenvarjoja tai sadekaapuja tarvittu tunnelmaa pilaamaan.

Palkinnot jaettiin jokaisen pelin voittajalle ja kokonaiskilpailun voittajalle. Palkitut saivat valita mieltymyksensä mukaan joko ristisanalehden tai sudokun.

Pelien jälkeen alkoi nenäämme kantautua savun hajua, sillä ”grillimestari” oli alkanut grillaata makkaraita oikealla nuotilla. Herkullisten makkaroiden jälkeen oli vielä hetki aikaa seurustella ja kertoa kuulumisia.

Iloisissa merkeissä sujui koronakevään jälkeen ensimmäinen tapaaminen ja tuulen yltäessä olikin aika lähteä kukin taholleen ja odottamaan seuraavaa tapaamista.

Teksti: Kaarina Lappalainen

Kuvat: Kai Arvinen



Päästiinpäs kuntoilemaan!



Ulkoilla voi näinkin. Rentoutumista, happea ja päivätorkut. Polioinvalidit ry:n heku-kurssit tarjoavat myös elämyksiä ja hyviä hetkiä yhdessä vertaisten seurassa.

Kerran vuodessa kokoontuvat (tänä syksynä 1.-4.9.2020) Savon osaston hekulaiset tapaamaan, vertaistukeilemaan ja viihtymään yhdessä, paikkana Kruunupuiston upeat maisemat Punkaharjulla.

Meitä oli pietteillä entisöidyssä Jugendtalon juhlasalissa kymmenen Heku-kurssille tulijaa. Mukana kolme ensikeräistäkin. Hienoa! Tervetuloa joukkoon!

Tuhdisti tietoa ja tekemistä

Päivistä ensimmäinen oli Polioliiton avokuntoutuspäivä. Saatiin täysi tietopaketti poliolaisen oikeusturvasta ja sen erilaisista kiemuroista. Kuntoutusohjaaja Marja Räsänen selvitti ja ”väänsi hyvin

rautalangasta”, miten voimme vaikuttaa oikeuksiimme ja epäkohtiin, joita matkan varrella eteemme tulee vaikkapa terveytemme ja liikkumisemme hoidossa.

Vähän tunsimme aluksi olamme orpoina, kun tukipylväämme/puheenjohtajamme Iris oli estynyt kurssille saapumasta. Eipä hätää. Kruunupuiston entinen konkarityöntekijä Velma yllätti meidät eläkepäiviensä ”iloksi” ilmestymällä omaksi ohjaajaksemme.

Velman ohjauksessa aloitettiin toiminta infolla kalajuttuineen ja perään heti keppi- ja painojumppaa bokkiapalloineen. Päivien myötä fyysistä ja psyykkistä vetreyttä lisättiin allaspötköilyllä, hieronnoilla/jalkahoidoilla, toimintakyvyn testeillä, tikanheitoilla, vesi-

ilmapalloilla, tietämyskilpailuilla ja virkistykseksi palkintoja kaikille grillikatoksella nokipannukahvit.

Kuin silloin ennen...

Päivien päätteeksi huilailtiin erilaisesti tunnin verran. Tällä

kertaa muisteltiin ja yritettiin eläytyä aikojen alussa täällä olleiden tubipotilaiden eloon ja heidän hoitoonsa ulkoilmasa kesät, talvet useita kertoja päivässä. Kömmimme untuvaisiin makuupusseihin raikkaassa syysilmassa Jugendtalon parvekkele. Vain nenänpäät näkyivät aistiessamme tuulen huminat, vähäiset lintujen sirkutukset ja auringon siivittämän syksyn saapumisen.

Hallimakuulta noustua, rentoutuneena ja paljon uusia ajatuksia saaneena oli hyvä kunkin matkata kotikonnuilleen.

Paljon terveisiä kaikille jaketaan yhdessä eteenpäin!

Teksti: kn-p

Kuvat: Velma ja/tai Ritva Lassila

Kurssilaisten pohjattomaksi riemuksi kurssin vetäjäksi ilmestyi Velma. Tuttu useimmille Kruunupuistossa käyneille poliolaisille. Hienoa, että eläkeläisyys ei ole este Velmalle saapua paikalle, kun poliolaiset saapuvat.



Poliokurssilla Rokualla Apua omaan arkeen

Ensimmäinen Polioliiton Rokualla järjestetty polio-vammaisten kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi 2.9.–11.9.2020. Kurssimme nimi oli Apua ajoissa. Kahdeksan uteliasta osallistujaa, joista neljä ensimmäistä kertaa Rokualla. En ole aikaisemmin osallistunut Suomen Polioliiton kursseille muilla paikkakunnilla. Tuntien Rokuan pistin hakemuksen vetämään. Hyvaksymisen jälkeen lupasin vielä kirjoittaa lehtemme kokemuksistani.

Ryhmä tuntui pieneltä, mutta kun alkuun päästiin joukkomme oli ihan sopivan kokoinen. Rokualla olemme järjestäneet 3-päiväisiä HeKu kuntoutustapaamisia pikkujoulun aikaan. Aina lämmin allasjumppa on ollut suosittu osa kuntoutusta.

Ei liikaa, vaan juuri sopivasti

Heti tulopäivänä keskiviikkona aikataulu oli tiivis. Aloitus klo 10.00 tulotapaaminen luentosali Ahveroisessa. Vetäjäksemme saapui liikunnanopettaja Anu Sankilampi. Jokainen sai kertoa oman poliotaipaleensa ja mitä kurssilta odotti. Tautimme nimi oli silloin lapsihalvauus – kulkutauti, jota pelättiin. Meistä usea on viety kulkutautisairaalaan eristykseen, pidetty vuoteissa liikkumattomina. Vanhemmat ovat saaneet käydä katsomassa vain lasin takaa. Eri-lasia tukisidoksia ja leikkauksia on tehty kysymättä potilaalta itseltään. Lopputulos oli mitä

oli ja pitkäaikainen kipsi vain hidasti kasvua.

Klo 13.00 ohjelmassa oli lääkärin luento. Erikoislääkäri Teemu Träffin aiheena oli polion myöhäisireet ja arki, kivun hoito. Uteliaan epäileväisenä odottelin tätä luentoa.

Kun lääkäri sitten aloitti kysymällä, että mistä te olette saaneet polion, olimme kaikki hölmistyneitä. Aarni lopulta vastasi, että viruksesta. Taas hiljaisuus, kunnes Eija älysi kysyä:

- Haluaako lääkäri meidän kertovan minkä ikäisinä olemme sairastuneet?

- Kyllä!

Niinpä sitten jokainen kertoi milloin ja missä on saanut polion. Tämän jälkeen lääkäri avasi seinälle itse kokoamansa tietonäytön ja kävi askel askeleelta läpi mitä tiedetään ja oletetaan myöhäisireiden syistä. Toiset saavat kipuja toiset eivät. Toisten uupuminen tulee äkkiä, useimpien hitaasti hiipien kuin huomaamatta. Vaikka meille polion kanssa pitkään eläneille asiat ovat tuttuja Träff osasi hakea vahvistusta oletamuksiin ja tietoa omiin yksilöllisiin kokemuksiimme. Lisäksi hän kertoi muihin sairauksiin verraten elävästi miten myöhäisireemme ovat saattaneet kehittyä.

Valaiseva esimerkki on vyöruusu, joka on vesirokon jälkitauti. Meidän polioviruksemme on saattanut ”herättää” ja aiheuttaa tilanteemme huonontumisen. Tiedämme tuhoutuneiden hermosolujen tehtävät ottaneiden hermosolujen yllärsittuneen ja sitä kautta lihasvoimamme hiipun.

Träff kumosi meidän niin monesti kuntouksissa kuulleen syyllistävän hokeman ”et ole kuntoillut riittävästi”. Nyt tiedetään, että liika rehkeminen tuhoaa nopeammin ylikuormitetut lihaksemme. Opettele kuuntelemaan itseäsi ja toimi omien voimiesi mukaan. Kaksituntinen hurauti niin nopeasti, että harmitti kun oli pakko keretä heti perään alkavaan vesiliikuntaan. Tämän nuoren lääkärin esitystä soisin kaikkien pääsevän kuulemaa.

Altaalla ja ulkoilmassa

Uima-altaalla veden lämpötila oli + 28, ensin tietysti tuntui kylmältä, mutta vanhaa loru ”Äiti sanoi älä istu isä sanoi istuvaan ja sitten sitä istuttiin” ja kastelu kaulaa myöten. Anu Sankilampi osoittautui tosi osaavaksi vetäjäksi. Hän lappoi erilaisia apuvälineitä kokeiltavaksi. Pötkylää minä tarvitsin ja myöhemmin kokeilin myös suksisauvoja, joilla oli helppo auttaa itseään kääntymään ja hosumaan eteenpäin. Potkiminen, venyttely, haarahyppy, seinällä venyttely. Anu katsoi jokaisen liikkeitä ja osasi neuvoa uusia tapoja kokeiltavaksi. Uintia oli liki joka päivä. Painot nilkoissa auttoi jalkoja pysymään yhdessä. Painotossut jalkoihin ja jalkojen nosto seinälle sopi toisille. Reijoilla oli omat painoilla varustetut jarrutossut.

Ensimmäisen päivän anti oli niin runsas, että iltahjelman puuttuminen koronan takia ei hirveästi vaivannut. Paremminkin ei kuntoutus olisi voinut alkaa. Unta ei tarvinnut houkutella.

Toinen päivä alkoi ulkoliikunnalla Anu Sankilammen vetämänä. Ilma suosi meitä. Aurinko kultasi honkien rungot ja veden kimallus melkein sokaisi meidät. Lammen kiertäminen polveilevaa reittiä pitkin, pitkien alamäkien ja jyrkähköjen ylämäkien myötä tuntui hyvältä. Kävelevät Anneli ja Reijo lähtivät vauhdilla kiertämään pitempää reittiä. Me tuolilaiset kiersimme lammen pysähdellen ihailemaan luontoa ja hengittämään puhdasta ilmaa. Jyrkimät ylämäet Anu ja kurssilainen Kari auttoivat Aarnia ja minua. Eija huristeli sähkömopollaan ja Kaarina sähkörillään. Lämmin tuli ja hyvä mieli.

Tietoja ja taitoja

Retken päälle mentiin taas luentosali Ahveroiseen kuulemaan Anun napakkaa puhetta aiheesta terveellinen ruokavalio ja terveysliikunta. Minä tuolilaisena olen pienentänyt annosteni kokoa ajatellen, ettei ole järkevää syödä yhtä paljon kuin kävellessä. Nyt sainkin käskyn syödä riittävästi, sillä elimistö tallettaa aina puolet vararavinnoksi, jos annokseni pienentyvät elimistöni tallettaa kuitenkin puolet vararavinnoksi. Niinpä vararavintovarastoni ei riitä, jos sattuisin murtaamaan luitani tai saisin jonkin tulehduksen. Tässäkö tuli syy selkärankani murtumiseen? Uskottava oli!

Rokuan ruokatarjonta on erittäin hyvää, monipuolista ja maukasta. Nyt sai luvan maistella kaikkea. Toinen puoli raasteita, vihanneksia, siemeniä ja suolasilli. Toinen puoli sitten



Puhallustikan saloja tutkittiin tarkasti ennenkuin tartuttiin toimeen. Rokuan kuntoutuskeskuksen poliokurssilla riitti tekemistä - uutta ja tuttuakin. STEA:n rahoittama poliokurssi järjestettiin nyt ensimmäistä kertaa Rokualla. Kerättyjen palautteiden mukaan kurssi ylitti monet sille asetetut henkilökohtaiset tavoitteet. Sairastetun polion ja sen aiheuttamien erityisvaatimusten ja -ongelmien huomioiminen on perusedellytys sille, että aidosti on mahdollisuus onnistua.

kalaa, porkkanapaistosta, punajuurihiivä, lihaa, kanaa ym. – päivittäin vaihdellen. Toisinaan oli myös keittoja pinaatti, purjo, herkkusieni, kasvis.

Jaksoon kuului jokaiselle yksilönä varattu puolituntinen sairaanhoitaja, sosionomi Päivi Piittisjärven haastattelu. Hän täytti oirekysely-lomaketta puolestani kaikesta kertomastani. Joka sarakkeeseen tuli jotakin. Lomakkeen alalaitaan hän kirjoitti ”Muut asiat ihan hyvin: asenne ratkaisee”.

Kuntoutusohjaaja, työfysioterapeutti Eija Mieltusen haastattelu oli myös vuorossa. Hän täytti toimintakartta-lomaketta. Haastatteluni lopuksi hän totesi minun tietävän ja osaavan pitää huolta itsestäni. Kirjoitti sitten pyynnöstäni Magnesium-tabletit suonen vetoon – ehkä kokeilen niitä joskus.

Hierontaa 25 min työfysioterapeutti Ritva Partanen. Valitsin alueeksi oikean jalkani polven ja lonkan seudun. Polveeni

on laitettu kaksoisniveli, jonka paino rasittaa uupuneita lihaksia ja pyörätuolissa istuminen kipeyttää lonkkaa. Ritvan taitavat sormet osasivat irrottaa kiinnikkeet ja poistaa kivun.

Ohjelmassa piti olla myös jalkahoito, mutta koronan vuoksi sitä ei annettu kenellekään. Asiasta Anulta kyselyämme hän sai järjestettyä viikonlopun jokaiselle toisen hieronnan. Kertahieronta-aika on poliolle kovin lyhyt. Plintille asettumiseen ja poisnoisuun menee aikaa, mikä on pois itse hieronnasta. Kerta-ajan soisi olevan 45-60 minuuttia.

Opettele ottamaan apua vastaan

Sosiaalityöntekijän ryhmäkeskustelua Vaula salissa veti sosiaalityöntekijä Kaija-Pirkko Oilinki-Turunen. Aiheena lakisääteiset sosiaali- ja terveyspalvelut Hänellä on pitkä kokemus neuvonnasta. Ohjeita tuli napakasti: hakulomakkeen täyttäminen tarkasti kysymyk-

siin vastaten on kaiken perusta. Mieti tarvitsetko apua, ohjausta vai valvontaa? Me poliott herkästi ajattelempa, että kyllähän minä, mutta apua kannattaa elämän laatua. Voimavarojen säästäminen antaa mahdollisuuden elää mukavammin ja osallistuvammin. Antautumalla ottamaan apua vastaan ajoissa jaksaa ajatellakin jotain mukavampaa tekemistä. Laulamista, piirtämistä, käsitöitä, tanssimista, ystävien tapaamista!

Toimintaterapeutti Tuula Pirttikosken ensimmäisen luennon aihe oli arjessa toimiminen, apua arjessa ja apuvälineet. Hän saapui paikalle kori käsivarrella täynnä pieniä apuvälineitä ja vanha kulunut paksu apuvälineluettelo kädessään.

Ensimmäiseksi lähti käsidesi kiertoon ja perään pieniä apuvälineitä. Hän kysyi meiltä mihin näitä käytetään? Oli siinä monta tuttua, mutta myös tunteuttomampia. Eniten

kyselyä aiheutti Handybar, jota voi käyttää kahvana autonovessa sekä samalla vehkeellä voi hätätapauksessa katkaista turvavyön. Mukana olivat myös kynsisakset jatkettuina ja jousituksella, sakset vahvoilla lisäjatkeilla sekä sukan jalkaanlaittokapistus. Sellaisen taidan kohta hankkia.

Toisella kerralla kokoonnuttiin Kipinässä. Tuula jakoi Mieli-pakkaa – kortteja kuvapuoli ylöspäin. Jokainen sai valita mieluisan kuvan, ja kertoa mitä tunteita se hänessä herättää. Entä muissa? Kortti käännettiin ja luettiin aihe – keskusteltiin. Tykkäsimme keskustelutaukiosta.

Apua riittävästi, aikaa ei niinkään

Kolmas Tuulan vetämä tilaisuus olikin jo loppukeskustelu Kaakkurissa. Olimme täyttäneet omat lomakkeemme ja vielä saimme sanoa ääneen



Rokuan ympäristö tarjoaa mahtavat mahdollisuudet ulkoilemiseen apuvälineillä tai ilman. Aurinkoinen sää, lumoava luonto ja vertaisten seura takaavat sen, että voimaantumisen voi tapahtua.

omia arviointeja. Kiitosta sai vetäjämme Anu Sankilampi innostavasta kannustamisesta, hyvästä pakottamisesta ja aivan erityisesti vedessä liikkumisesta.

Hän opasti meitä puhaltamaan veteen kuplia pintatasolla, uimalasit päässä painamaan kasvot veden alle ja katsomaan avoimin silmin pohjaa. Liukumaan kasvot veden alla – haukata henkeä ja taas liukua ja sama selällään pää rentona. Anun kevyt tuki alla riitti luotamaan.

Kun Anneli onnistui ensimmäisen kerran, me muut taputettiin! Itse otin viimeisellä kerralla omat uimalasini ja pyysin Anua vahtimaan, pystynkö liukumaan pötkylän kanssa, ja onnistuin samaan temppuun vielä selällänikin. Olin todella ylpeä itsestäni. Koko kroppa kiitti vesiliikunnasta.

Avustajamme saivat ansaittua kiitosta. Vaakun (vaativan kuntoutuksen) saunaan vietiin niin Aarni kuin Niilokin omalla ajallaan. Siellä laude nousee ja laskee vivusta työntäen. Kiuas antaa löylyä alhaalta asti, joten suihkutuolessakin saattoi löylytellä. Kaarinalle lauteen korkeus oli liikaa, mutta uima-altaassa hän olikin vanha tekijä. Eijalle altaan vesi oli liian kylmää,

mutta saunominen Vaakussa useampana päivänä tuntui hyvältä.

Tähän väliin vielä yksi hyvä apuväline, tulevaa talvea ajatellen on muovipullollinen hiekkaa autoon. Ripottele sitä maahan, niin saat jalkasi pitämään. Tämän neuvon toi Kaarina Raijalta terveisinä. Myös käytetyt kahvinporot omalla pihalla voivat toimia jarruina.

Santerisali tuli porukalle tutuksi päivien aikana. Siellä aloitettiin istumajumpalla. Kerittiin kokeilemaan kaikkia välineitä pallon lyömisestä sulkapallomailalla, tennismailalla ja pingismailalla. Tikkapuhallus oli kaikille uusi kokeilu. Lähtöpäivänä otettiin rauhalliset venyttelyt istuen välillä kepin kanssa ja välillä vain ranteiden pyöritystä ja venyttelyä.

Askartelusoppi löytyi kellarista, sitä ei ole käytetty aikoihin. Eija ja Kaarina löysivät sieltä helmiä makrameepunontaan ja lenkiltä löytyneen kiven koristeluun. Kivestä Eija koristeli ihastuttavan pöllön ja Kaarina punoi avaimenperän. Suklaalevy täydensi lahjaamme vetäjällemme Anu Sankilammelle.

Kolmannen lomakkeen Anu jakoi meille liikuntaryhmässä,

liikuntapäiväkirja itse täytettäväksi. No, minulla se on täyttämätön, mutta liikkeellä olin täyspäiväisesti. Väliin piti laittaa puhelimen herätys soimaan ehtiäkseen ottamaan 15 minuutin unet.

Ryhmässä vertaisuus tukipilarina

Kymmenen päivää syötiin hyvin ja liikuttiin paljon. Ohjelmien väliin ei aina jäänyt siirtymäaikaa, mutta toisiamme auttaen aina kerittiin. Niilolla oli talon lainatuoli ja parhaimmillaan matka kävi Kaarinan sähkökärillä vauhdittaessa – tulivat kuin pari ikään. Koronan takia iltaohjelmat oli peruttu, niinpä kokoonnuimme juttelemaan kahvion aulaan kaikki tai vain muutamia. Kuuntelimme toisten kokemuksia ja kerroimme itsestämme. Vertaistuki toteutui parhaalla tavalla.

Lomakkeet, joita käytettiin ovat Marja Räsäsen Poliolehteen laittamat, vain lepopäiväkirjat puuttuivat. Nettikeskustelukin Marjan kanssa onnistui, vaikka yhteyden luominen aluksi takkuilikin.

Toivottavasti Rokua hakee ja se hyväksytään toistekin meidän kuntoutuspaikaksi. Siellä oli ajateltu ja huomioitu kaikki mitä haluttiin. Kannustus ja ohjaus olivat hyvää, samoin ruoka oli monipuolista ja maittavaa. Luonto vaihtelevaa ja mieltä parantavaa. Toivotan kaikki tulemaan meidän HeKu kuntoutumiseen Rokualle, kunhan tästä koronasta päästään.

Teksti ja kuvat:
Ulla Kurvinen Oulusta

Saimme kuin saimmekin mahdollisuuden polio-kurssiin Lehtimäellä kesän lopulla! Koronatilanne, mikäpä muukaan, piti jännityksessä.

Opiston rehtori Eija Saarimaa toivotti kurssilaiset tervetulleiksi opistolle. Samalla hän kertoi opiston ponnisteluista tänä kaikkien voimia raastavana koronakautena. Opisto on erityisluvalla saanut jatkaa toimintaansa. Kaikilta, sekä opiskelijoilta että henkilökunnalta tilanne on vaatinut äärimmäistä joustamista ja sopeutumista – ja tuonut onnistumisen.

Polion sairastaneilla on jatkossakin paikkansa opiston toiminnassa, totesi Saarimaa. Hän myös kertoi ensi vuonna tulevasta opiston 50-vuotisjuhlista ja toivotti meidätkin tervetulleiksi sekä kurssille että juhliin. Kiitos Eija ja voimia teille kaikille!

Katse tulevaisuuteen

Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto vieraili Leena-vaimonsa kanssa kurssillemme. Hän oli kuulemma ensimmäisen kerran neljään kuukauteen ”ihmisten ilmoilla” koronan takia.

Kivipelto kertoi mielenkiintoista asiaa: on osoittautunut, että kukaan polion sairastanut ei itse ole sairastunut koronaan, eikä tunne ketään toista polioon sairastunutta, joka olisi sairastunut koronaan. (Tämä tarkoittaa tietenkin vain niitä henkilöitä, joiden kanssa esim. Suomen Polioliiton työntekijät ja muuten poliotoiminnassa mukana olevat ovat olleet jututuksella, ymmärrättehän.) Nyt on herännyt ajatus selvittää, suojaako polio koronalta tai päinvastoin, suojaako korona polioltta, onko näillä kahdella

kuntoutusta

Pinnistellään, ponnistellaan, onnistutaan!

sairaudella mahdollisesti jonkinlainen yhteys. Tiedossamme ei tietenkään ole, kuinka moni koronaan sairastunut on myös sairastanut polion. Toivomme saavamme esim. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kiinnostumaan tämän asian tutkimisesta.

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Lauri Jokinen vieraili myös kurssilla. Saimme kuulla yhdistyksen toimintasuunnitelmista näin koronakautena, ja esitimme omia toiveitamme. Osa poliolaisista haluaa esim. retkeillä vain muiden polion sairastaneiden kesken tai olla kuntoutuksessa vain saman vammaryhmän kanssa. Tästä (-kin) syystä Lehtimäen kurssilla on jatkossakin vankka kannattajakuntansa!

Kun tuli esiin luento poliosta, emme voineet muuta kuin todeta, kuinka vaikeata on löytää aiheesta kiinnostunut taho, jolla olisi valmius aiheesta puhua. Toisaalta kaikki kurssilaiset eivät halua ”kuulla puhuttavan” vaan ainaisesta poliosta, vaan haluavat irtiottoa koti-polio-ongelma –elämästä hetkeksi. Olisiko vapaaehtoinen poliopopporukka –keskusteluryhmä kurssilla hyvä? Yhdistys ottaa mielellään vastaan ehdotuksia ja palautetta! Kiitoksemme Juhanille ja Laurille!

Pirteä ilta Onnelassa

Kirkonkylän entinen koulu on nyt Onnela, jota pyörittävät Ala-Mattiset (kaikkihan tunnemme Kaijan, Reijon ja pojat!). Yhtenä iltana teimme retken tänne onnellisten ihmisten paikkaan. Ja mitä kaikkea



Lehtimäen Opiston vetovoimaa ei mureenna koronaviruskaan.

olikaan tarjolla! Syömistä ja juomista, suolaista ja makeaa. Juttelua. Tuttujen tapaamista. Vanhojen muistelemista. Naurua. Musiikkia (kiitos ihanille muusikoille, everstille ja muille!). Kirpputorilöytöjä. Ihana ilta kanssanne, kiitos siitä, Ala-Mattiset!

Kädentaitoja ja marssailua

Opiston apulaisrehtori Virpi Lahti opetti tekemään näppäriä aaltopahvikuvakehyksiä ja Marttojen toiminnasta saimme kuulla varsin seikkaperäisen luennon. Marttojen toiminta on yllättävän monipuolista! Kiitos teille!

Sanastoa

Palvelupäällikkö Harri Kuuskaistalta. Hän se tietää ja osaa! Saimme heitellä ilmaan kaikenlaisia TVT:hen (siis tämänhän me jo tiedämme: TVT = tieto- ja viestintätekniikka, aik. ATK = automaattinen tietojenkäsittely) liittyviä nimiä, sanoja, lyhen-

teitä ym. ja niinpä ope selvitti nämä käsitteet. Ja selvitti paljon muutakin aiheeseen liittyvää. Perusteellisesti. Aina ajankohdainen ja tarpeellinen luento, kiitos. Harria lisää!

Rannanjärven Antit

No niin, nyt sen paljastin. Siis mikä onkaan sen toisen miehen nimi... Näitä ja monia muita asioita meiltä kyseli tietokilpailussa kurssimme vetäjä, opiskelijahuoltaja Jarmo Heikkilä.

Kurssilla oli mahdollisuus saada myös jalkahoitoa, fysioterapiaa, allasjumpaa, hierontaa ja ratsastusta. Myös ulkokeleille ja bingolle oli kysyntää! Tämä on sitä Lehtimäen henkeä: kurssilaisen oli vaikea päästä asunnosta uimahallille hierontaan opiston rakennustöiden vuoksi. Niinpä – hieroja tuli asunnolle. Näin.

Korttipeliä avustettuna?

S-etukortti, Kela-kortti, ajokortti, plussakortti, vakuutus-

kortti, avustajakortti... Näitä selvittelimme luennolla. Esim. VR on muuttamassa käytäntöään vammaisen avustajan maksuttomasta junamatkasta: jatkossa vammaisuuden osoittamiseen tarvitaan EU:n vammaiskortti. Se haetaan Kelasta.

Avustaja-asiaviidakossa riittää pätkäitä! Yksi esimerkki: saako avustaja lähteä avustamaan vammaista Tampereen kaupungin ulkopuolelle?

Lisäksi oli mahdollisuus tutustua poliota käsittelevään kirjallisuuteen.

Pinnistellään, ponnistellaan, onnistutaan!

Kaija Salmela

Post Scriptum

Kirjoitin tämän Tammenlehväkeskuksessa 15.9.2020. (Tätiikka: yksi sormi lyö, yhdeksän lepää.) Eräänä päivänä vieraani tarjosi minulle kahviossa kahvit. Kahvi oli kuumaa ja siinä oli pilli, koska olen nyt ”vähäkätinen”. Puhalsin – pilliin!

Norpparetki Saimaalla - esteettömällä veneellä



Teemu on noin 30-vuotias Saimaan norppa seniori jolla on painoa kunnioitettavat 120 kg. Ihmettelimme toisiamme puolin ja toisin.



Lähes tyyni Saimaa ilta-auringossa.



Esteettömän retken veneenä on isompi Faster, jossa on hydraulinen keulaportti. Huopa suojasi viimalta vauhdissa.



Norppasafari liikkuu Linnansaaren kansallispuistossa Saimaan saaristossa saimaannorpan ja sääksen kotivesille. Ammattioppaan mukana pääsee varmimmin näkemään norpan ja meitäkin onnisti.

Toukokuu on paras aika nähdä norppa mutta olimme liikkeellä heinäkuussa jolloin tulee lähteä retkelle auringonlaskun aikaan, jolloin norppa rauhoittuu lepokiville.

Lähdimme liikkeelle Savonlinnan läheltä Oravista, kesä oli vielä kauneimmillaan ja Saimaa lähes tyyni. Eli olosuhteet olivat ihanteelliset.

Kansallispuiston saaristo on koskematon luontoa, ei kesämökkejä eikä muutakan merkkiä ihmisestä. Opas keitoi, että yhdessä saareissa on kalasääksen pesä ja samassa sääksi

jo lensikin yläpuolellamme, oli varmaan iltapalaa hankkimassa.

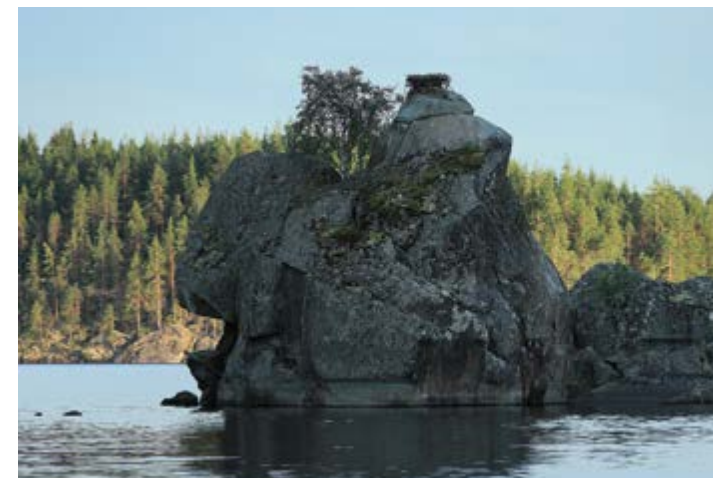
Seuraavaksi näimme majavan pesän ja itse majavakin oli uimassa, siitä ei tosin paljon näe kun se on vedessä.

Ja sitten kohokohtana itse norppa, joka köllötti rantakivellä ilta-auringossa. Sen nimi on oppaan mukaan Teemu ja se on vanhin tunnetuista Saimaan norpista.

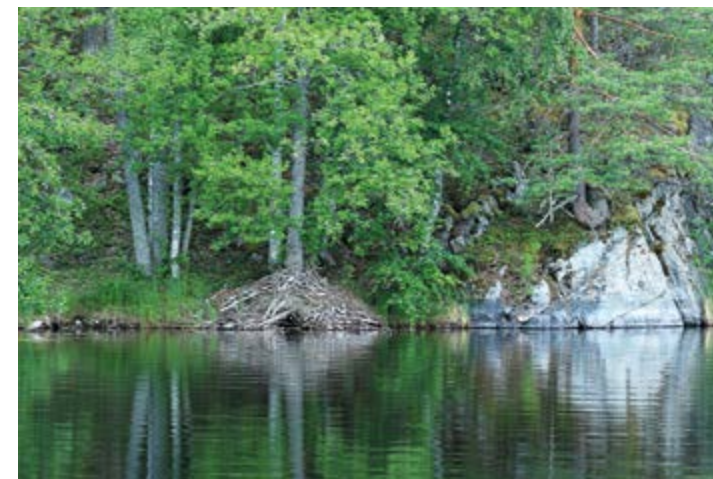
Retkeen kuluu myös rantautuminen retkisaarelle missä päästiin nauttimaan nokikahvit.

Esteettömän retken veneenä on isompi Faster, jossa on hydraulinen keulaportti. Keulaportista veneeseen on helppo tulla myös pyörätuolilla. Veneessä on vakiovarusteena pelastusliivit, sadepuvut, kiikarit ja ensiapuvälineet eli retkelle tarvitsee ottaa mukaan vain vähän seikkailumieltä.

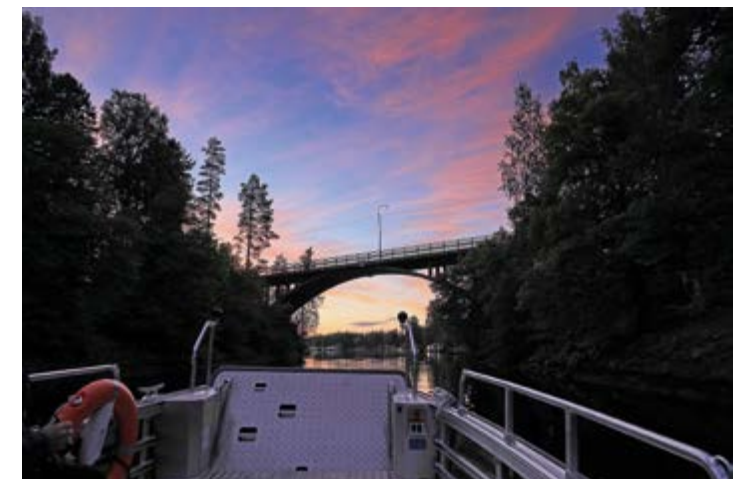
Louise ja AK



Yläkuvassa on kalasääksen pesä kallion päällä. Alla majavan pesä.



Yläkuvassa Linnansaaren kansallispuiston rauhaa. Alakuvassa laskeva aurinko punaa taivaanrannan.



Poliolehten
 syysruudukko




LUO- LA	TUO- MAS		AU- KUSTI	VANHAA KANSAA	SÄÄ- DE- TÄÄN	AE- RO-		KALA- JARKKO RUOKA JOUKO
					AVAUS- SANA			
TARVA- JÄRVI			ALKO- HOLI				OSA- VALTIO	
sivis- tys					PILKAT			IHOLLE REH- TI
			AJAN MYÖTÄ				SIELU- KASTA MUSAA LIITÄÄ	
	VUO- DEN- AIKA	RAMAZ- ZOTTI MENO		FAR- MA- SEU- TILTA KU- KISSA	JAZZ- PAIK- KA	AKI- MOF		
Japa- nissa								
PUL- LUKKA	YRI- TYK- SELLÄ	VANK- KA	KÄÄ- RAIS- TÄ			COWARD KEN- NEDY		PHI- LIP
20%				VAM- MAI- NEN	SÄÄDYT- TÖNIA KE			
Uusi- virta							"HKI"	
	LAU- RI	TI- LALLA OTTAJIA				RUO- KO- TON		
			ÄESTÄ- MISEEN	SIVU HELIS- MAAN KAIMOJA		SAI- TOJA		
seinä- vaate	VIR- HE	IRLANTI			MA- TALA- -PAINI			SEKÄ POI- MIN- TOJA
			SAL- MEN- PERÄ			KU- VAUK- SIA EIVÄT KOKO- NAISIA		
			NO- PEUS					
					HA- MIL- TON		-KAK- KU	
			KYMEN- LAAK-			HA- HI- JA- HU MO NO		




KESKI- PITUINEN	AU- TOILLE		MAR- TIN	1/7	TONA- VAAN		LATI- NAN ARPA	MAI- NIO
			JOP- LIN					
		VÄHÄN VETTÄ			AFRI- KASSA			
	AJAN- AH- KERA		-IITTI TUKIS- TUS			TUN- TURI		
MAN- KUA					AR- MAITA			
-VIL- LA			MEEMI- KALA		MYI MATKOJA		LEI- KATA	
		MIL- JO- NÄÄRI SARVE- TON RULET- TIIN				RY- TI		
SUK- KA					PITÄÄ LEHTI			PALK- KA
TI- TO						ASUJA TÄH- TÄILY		
	AND- REWS	IDEA VOI PARRAN			MAKU- ASIA			
SELIT- TELY- PELI	TUN- TEMUS KAI- NOUS		HAUS- KA JUTTU				ISÄ	
			PISTO- MIEK- KA		AIEM- MIN			
1/50 ROS- BERG			SUOMI RUOT- SI					TAP- PER
		VAS- TUS- YKSIKKÖ				KETO- NEN NURIN		
		HA- PELLE						
	EGYP- TISSÄ			AU- TO				
					NÖYH- DÄ- TÖN			

www.sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu Petri Lehtinen ja Heli Kärkkäinen

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.11.2020 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Tulevaisuuden rahoitus hämärän peitossa

Suomen Polioliiton vuosikokous siirtyi muiden poliojärjestöjen kokousten tapaan syksyille. Kokous järjestettiin poliojärjestöjen toimistolla. Kokousedustajat oli valittu jäsenjärjestöjen vuosikokouksissa. Osa edustajista osallistui kokoukseen etäyhteyden kautta.

Uusia yhteystapoja

Olemme viimeistään kevään ja kesä aikana joutuneet opettelemaan etäyhteyksien käytön osana tätä järjestötyötä. Ainahan se ei suju ilman hankaluuksia, mutta kerta kerralta kokoustaminen on sujuvampaa ja opimme käyttämään kaikkia mahdollisuuksia olla mukana paremmin ja tehokkaammin, kertoi puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

- Eihän se tietenkään sama ole kuin tavata toinen ihminen näin konkreettisesti, mutta hyvät puolensa etäyhteydelläkin on. Tokikin se vaatii toimivaa nettiyhteyttä ja sopivat laitteet, mutta jos ne on, niin ei muuta kuin kokeilemaan.

Juhani Kivipelto kertoi myös, että Polioliiton toimiston henkilökunta järjesti testikokouksia ja henkilökohtaisiakin opetus-tuokioita etäyhteyksien parissa.

- Epäilemättä he auttavat muitakin, jotka ovat kiinnostuneita etäyhteyksien käytöstä, hän lupasi hymyillen.



Polioliiton kurssilaisia Kyhköylässä 2018.

Joustavasti palveluja myös poikkeustilanteissa

- Pienenä järjestönä olemme voineet ketterästi mukauttaa toimintaa muuttuneeseen tilanteeseen.

Yhteydenotot Polioliiton neuvontapalveluihin kääntyivät niin jyrkkään nousuun koronakevään aikana, että neuvontapalvelut toimivat myös koko kesän ajan.

- Saimme värvättyä lisääpua vastaamaan puheluihin ja vakituiset työntekijät joustivat loma-ajoistaan, niin että palvelu jatkui katkeamatta myös lomaaikana. Tarve keskustella ja käydä läpi niin kevään aiheuttamia muutoksia arjessa kuin palata omaan polion sairastumiseen ja eristämiseen silloin oli todellinen, kertoi Oksa.

Hän totesi lisäksi, että myös avokuntoutuksen ohjaajat ovat soittaneet kurssilaisille päin ja kysyneet jaksamista.

- Avokurssien ryhmätoiminta muuttui enemmän henkilökohtaiseksi, mutta tilanne sitä vaati.

Avokuntoutustapahtumia jouduttiin keväältä perumaan, mutta suurin osa niistä on onnistuttu siirtämään syksyille.

- Ja ne pyöriivätkin täydellä teholla. Osallistujia ennätysmäärä. Turvaväleistä, suusuojaimista ja hygieniasta pidetään niin hyvää huolta kuin se vain on mahdollista.

Koronan muuttamien olosuhteiden takia Polioliitto on panostanut sisällön tuottamiseen omien verkkosivujen lisäksi myös youtube-kanavaan. Tiedolliset ja kuntouttavat videot tehtävineen ovat toimineet etäkuntoutuksena asiakkaille sekä tiedonlähteenä yleisesti maallikoille ja ammattihenkilöille. Henkilökohtainen neuvonta ja ohjaus on laajentunut facebookiin ja messengeriin,

sähköpostin ja puhelinyhteyden lisäksi.

Laitos-, avo- ja etäkuntoutus tähtää polioivammaisten ja erityisesti polion myöhäisoireista kärsivien oiretietoisuuden lisäämiseen ja ilmenneiden oireiden itsehoitoon ja kuntouttamiseen sekä lisäämään valmiuksia monialaisen sosiaali- ja terveydenhuollon tarjoamien palveluiden käyttämiseen tarkoituksenmukaisesti ja oikea-aikaisesti. Lisäksi tavoitteena on vahvan vertaistuen mahdollisuuden tarjoaminen.

- Monipuolisia kuntoutusmuotojamme tarvitaan, sillä polioivammaiset eivät saa sairauskohtaista kuntoutusta muualla. Kuntoutuksen monipuolisuus on välttämätöntä, jotta mahdollisimman moni saa tarvitsemansa tuen, totesi toiminnanjohtaja Oksa.

Laitoskuntoutus antaa polion sairastaneelle välineitä oman tilanteensa kokonaisvaltaiseen

kartoittamiseen ja kuntoutumisen suunnitteluun, varsinkin silloin kun tämä kuntoutusmuoto on hänelle yhteensopiva kuntoutustarvetta ajatellen.

Avokuntoutus toimii yhdeksällä paikkakunnalla ja tarjoaa matalan kynnyksen palvelumuotona mahdollisuuden asiantuntevaan ja tutkittuun tietoon sekä sen pohjalta kuntoutumiseen, osallisuuteen ja toimintakyvyn kohentamiseen.

Etäkuntoutus puolestaan on paikasta riippumatonta ja siten kaikkien niiden postpoliota sairastavien saatavilla, joilla on mahdollisuus internetin käyttöön

- Vuoden 2021 osalta STEA on tämän toiminnan rahoituksen suhteen tehnyt uusia ja merkittäviä muutoksia. Järjestöt eivät enää voi avustuksen turvin järjestää toimintaa, joka paikkaa julkisen palvelutuotannon puutteita. Se, ettei Kela enää järjestä polioivammaisille heille räätälöityjä kuntoutusjaksoja tai julkinen terveydenhuolto ei kuntouta yli 65-vuotiaita polion sairastaneita, ole enää peruste saada rahoitusta vastaavalle toiminnalle. Vertaistuellista ryhmätoimintaan sen sijaan rahoitusta on mahdollista saada. Tehdyt muutokset vaikuttavat konkreettisesti ainakin siihen, että järjestöjen järjestämille kurseille osallistuvien ei ole enää mahdollista saada sen enempää matkakorvausta kuin kuntoutusrahaakaan, kertoi toiminnanjohtaja Oksa.

Vuonna 2020 kurssitoiminta toteutuu suunnitellusti, jollei koronatilanne sitä estä.

STEA:n rahoitus vaakalaudalla

Suomen Polioliiton toiminnan rahoituksesta 70 % saadaan STEA:sta. Veikkaustuottojen vähetessä myös järjestöjen avustustasoihin on tulossa



Polioliiton avokurssilla Varsinais-Suomessa jaettiin tietoa ja toimiittiin, vuorossa venyttely.

vähennyksiä. Vuodelle 2020 Polioliitto sai yleisavustusta 143 000 euroa ja kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoimintaan 110 000 euroa.

- Jo vuodelle 2021 eli ensi vuodelle tehdyissä kaavailuissa jaettava summa olisi vähentynyt jopa kolmanneksella. Hallitus piti lupauksensa korvata Veikkauksen tuottojen alenemisen saajille täysimääräisenä vain niiltä osin, kun kyse oli urheilusta ja kulttuurista. Näille edunsaajille tuottoalenema korvattiin valtion budjettivaroista. Vammais- ja kansanterveysjärjestöille budjettirahaa ei herunut, vaan korvaavat rahat otettiin "RAY:n perintörahasta" eli järjestöjen omasta kassasta.

Puheenjohtaja Juhani Kivipelto on huolissaan koko vammaisjärjestökentän tulevaisuudesta. Hän totesi, että rahapeliyhtiöiden yhdistymisneuvottelujen aikaan moni sote-järjestö suhtautui tilanteeseen epäilevästi.

Tehdyt lupaukset ja kirjaukset, joihin luottaen yhdistymiseen suostuttiin ovat nyt osoittautuneet vain lupauksiksi, jotka voidaan heittää roskeen.

- Eihän tämä hyvältä näytä. Kolmannen sektorin roolista koko sotepaketissa on tähän asti pidetty tärkeänä, mutta tosiasialliset toimet eivät kyllä näitä puheita tue. Nyt näyttää vahvasti siltä, että vielä vuonna 2021 - ainakin noin yleisellä tasolla - STEA:n avustustasot pysyvät suunnitelluissa. Siitä eteenpäin kaikki on vielä hämärän peitossa.

- Eniten tässä harmittaa ja jopa suututtaa se, että taas kerran poljettiin perusarvoamme yhdenvertaisuutta. Olisihan siihen tietysti jo pitänyt tottua, mutta ei vain, naurahiti toiminnanjohtaja Oksa sarkastisesti.

Hallitukseen uusi jäsen

Polioliiton hallitus valitaan aina kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Hallituksen kokonaan vuosikokous päätti pitää aiempien vuosien tapaan puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja viisi hallituksen jäsentä. Jäsenjärjestöistä poiketen Polioliiton varapuheenjohtaja valitaan vuosikokouksessa.

Puheenjohtajana vuosina 2020-2021 jatkaa Juhani Kivipelto ja varapuheenjohtajana Leo Hänninen. Hallituksen jäsenet ovat Markku Huostila, Lauri Jokinen, Kaarina Lappalainen, Väinö J. Mäki-Petäys ja uutena hallituksen jäsenenä Pirjo Karin-Oksa.

Teksti: BO

Vertaiset arjen tukena



Polioinvalidit ry:n vuosikokous siirtyi huhtikuulta syyskuulle koronavirustilanteen ja siitä aiheutuneiden poikkeusolojen takia. Poikkeusolojen myötä lainsäädäntöä Suomessa muutettiin siten, että vuosikokousten siirto syyskuulle tuli mahdolliseksi.

Alueiden ääni kuuluvilla

Kokoukseen osallistui vajaat 30 varsinaista jäsentä.

- Koronatilanne verottaa osallistujia, sillä matkustaminen julkisissa liikennevälineissä tai yhteiskuljetuksissa edellyttäisi suusuojaimen käyttöä. Tämä yhdistettyä tuntien matkustamiseen on hankala yhtälö, kertoi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hän totesi kuitenkin samassa yhteydessä, että yhdistysdemokratian toteutumiseen tällä ei

ollut niin suurta vaikutusta kuin voisi ajatella.

- Mallimme, jossa paikallisosastot omissa vuosikokouksissaan valitsevat edustajaehdokkaansa johtokuntaan ja käsittelevät vuosikokouksen asioita osoitti viimeistään nyt toimivuutensa. Aluejärjestöt toimivuuksensa. Aluejärjestöt olivat juuri ja juuri pitää omat kokouksensa ennen kuin korona pysäytti kaiken, tiukimillaan edellisenä päivänä. Paikallisosastot lähettivät sitten ajatuksensa ja ehdotuksensa toimistolle, ja nyt ne ovat täällä omina esityksinä.

Mukana polioivammaisen arjessa

Polioinvalidit ry:n toiminnan vahvana perustavoitteena on olla mukana polioinvalidin arjessa tarjoamalla toimintakykyä tukevia palveluja kuten kuntoutus ja neuvonta, hoitamalla polioinvalidien edunvalvontaa, tiedottamalla polioon ja vam-

maisuuteen liittyvistä asioista sekä mahdollistamalla osallistumisen aktiiviseen vaikuttamistoimintaan järjestötoiminnan keinoin. Kaikessa toiminnassa on mukana vertaistuki ja yhdessä tekeminen.

Yhdistys jatkoi oman alueellisen ja paikallisen neuvontapalvelutyönsä vahvistamista. Paikallisen neuvontapalvelutyön avulla pyrittiin puuttumaan jäsenistön arjen ongelmatilanteisiin aiempaa paremmin ja paikalliset olosuhteet huomioiden. Yksilöllisen ohjauksen osuus kasvoi merkittävästi. Alueellisten neuvontatapahtumien järjestäminen jatkui sekä osastojen omana toimintana että osana Suomen Polioiliiton avokuntoutushanketta. Tapauksia toteutettiin yhteensä 26.

Avokuntoutuksena järjestettiin paikallisia lämmen- sivoimistelu- ja liikuntaryhmiä yhteensä kuusi. Ryhmät kokoontuivat 167 kertaa.

Alueellisia, seurannan sisältäviä heku-kuntoutusjaksoja toteutettiin 10. Yhdistyksen kuntoutustoimintaan osallistui 418 henkilöä, iältään 46-90 vuotta. Yhdistys järjesti lisäksi erityyppisiä kuntoutukseen ja vertaistukeen liittyviä tapahtumia ja lyhyitä kursseja.

- Kuntoutus ja sitä tukevat palvelut kuten vaikkapa runsas vapaa-ajan toiminta kerhoineen, retkineen, pelivuoroinen jne. jne. ovat yhdistyksen perustoimintaa. Palvelut on pyritty kaikilta mahdollisilta osilta toteuttamaan alueellisesti, jolloin osallistumismatkat lyhenevät merkittävästi. Valitettavasti jokaisen tarvitsevan lähiseudulle emme palveluita kuitenkaan pysty järjestämään, totesi puheenjohtaja Lauri Jokinen.

Yhdistyksen omaisuus jäsenpalveluihin

Edellinen vuosikokous keväällä 2019 valtuutti johto-

kunnan myymään yhdistyksen omistaman yhtiön Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n ja osakkeet kiinteistöosakeyhtiöstä Kyttälänkontu Oy.

- Tampereen Kuntouttamislaitos Oy myytiin Pirkanmaalla toimivalle Fysiomaailma Oy:lle. Työntekijät siirtyivät ns. vanhoina työntekijöinä uuteen yhtiöön eikä Kuntsun nimikään hävinnyt Tampereen katukuvasta, Jokinen kertoi.

Yhtiö menetti Kelan sopimuksia vuonna 2019 ja liikevaihto laski 30%, joten toiminnan jatkaminen olisi vaatinut jo tehtyjen sopeuttamistoimenpiteiden jatkoksi suuria toiminnan muutoksia.

Kyttälänkontu Oy puolestaan suunnitteli laajoja saneeraustoimenpiteitä, joihin yhdistyksen olisi tullut sitoa pääomaansa merkittäviä määriä vuosiksi, joten myynti Talonrakennus Skanska Oy:lle oli ehdottomasti parempi vaihtoehto, totesi Lauri Jokinen.

Hän kertoi myös olevansa erittäinkin tyytyväinen siihen, että yhdistyksen osakkeet saatiin myytyä viime vuoden puolella.

- Koronatilanne olisi varmasti vaikeuttanut kauppaa merkittävästi. Nyt voimme todeta, että vuosien sijoituksille saatiin hyvää tuottoa ja voimme nyt keskittyä liiketoiminnan sijaan kehittämään toimintaamme ja tarjoamaan palveluja jäsenistölle kohtuuhintaan.

Vuosikokous vahvisti yksimielisesti vuoden 2019 toiminnan ja talouden.

Mukana arjessa jatkossakin

- Suuri osa vuoden 2020 toiminnasta on jo toteutettu, totesi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa kertoessaan kuluvan



Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Lauri Jokinen painottaa paikallisen toiminnan tärkeyttä. ”Vertaistuki on voimavaramme”.

vuoden toimintasuunnitelman sisällöstä.

Korona pysäytti alueellisen toiminnan kevään ajaksi kokonaan. Loppukesästä ja syksyn aikana toimintaa on vähitellen käynnistetty uudestaan.

- Heku-kursseja ehdittiin järjestää jo alkuvuodesta ja nyt niitä on pidetty ja pidetään jatkossakin. Erilaisia tapaamisia turvavälit ja suusuojaimet muistaen on testattu ja lisää on luvassa.

Kuinka korona sitten lopulta tulee näkymään vuoden 2020 toiminnassa tullaan näkemään kevään 2021 vuosikokouksessa.

Vuosikokous ei tehnyt esitettyyn talousarvioon muutoksia. Omaa pääomaa tullaan jatkos-

alueosastolla on oma edustajansa johtokunnassa. Vuosikokous vahvisti myös paikallisosastojen lähettämät ehdotukset omasta ehdokkaastaan eikä äänestystä tarvittu.

Yhdistyksen johtokunnan varsinaisiksi jäseniksi vuosiksi 2020-2021 valittiin Timo Härkönen Pohjois-Suomesta, Kaarina Lappalainen Pääkaupunkiseudulta, Pirjo Puskala Pohjanmaalta ja Seija Valkonen Lahti-Kouvolasta. Johtokunnassa jatkavat sääntöjen mukaisesti vuoden 2020 Sirpa Haapala Satakunnasta, Pirjo Karin-Oka Tampereelta, Iiris Karvinen Savosta ja Riitta Nisilä Varsinais-Suomesta.

Yhdistyksen kunniapuheenjohtajaksi Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry:n vuosikokouksen asialistalla oli sääntömääräisten asioiden ohella johtokunnan esitys siitä, että yhdistyksen monivuotinen puheenjohtaja Rauno Nieminen kutsuttaisiin yhdistyksen kunniapuheenjohtajaksi.

- Kunniapuheenjohtajuus on vaatimaton kiitoksemme siitä kaikesta, mitä Rauno Nieminen puheenjohtajuutensa aikana teki yhdistyksemme ja jäsenistömme hyväksi. Valitettavasti Rauno - tai tutummin meille kaikille - Rauski ei itse voinut tulla paikalle, mutta välitämme hänelle kokouksen terveiset, totesi yhdistyksen nykyinen puheenjohtaja Lauri Jokinen kopauttaessaan kokousnuijalla kunniapuheenjohtajuuden vahvistamisen merkiksi.

Teksti ja kuvat: BO

Johtokunnan jäsenten valinta

Vuosikokous hyväksyi johtokunnan esityksen, jossa jo perinteistä linjaa, jossa jokaisella

Korona näkyy myös Poliohuollon toiminnassa

Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous pidettiin Kynnys ry:n Panterisalissa keskiviikkona 9.9.2020.

Paikalle saapui yhdeksän yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen ja läheisineen.

Kokouksen asialistalla olivat sääntömääräiset asiat.

Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Leo Hänninen selvensi syytä sille, miksi tämä kokous pidetään nyt hyvin poikkeuksellisesti vasta nyt syksyllä:

- Kevääseen kuulunut vuosikokous jouduttiin koronatilanteen aiheuttamien kokoontumis- ja liikkumisrajoitusten vuoksi siirtämään tänne syksyyn. Tämän kokouksen laillisuuteen tai päätösvaltaisuuteen sillä ei ole kuitenkaan merkitystä. Poikkeusaikoina tällaisille kokouksien siirrolle on annettu lainsäätäjien lupa.

Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Leo Hänninen ja sihteeriksi Polioliitosta Birgitta Oksa.

Kuntoutusta ja sitä tukevia palveluja

Puheenjohtaja esitteli kokouksen osanottajille yhdistyksen toimintakertomuksen ja toteutuneet talousluvut vuodelta 2019.

Suomen Poliohuolto järjesti jäsenilleen viikon mittaisen kuntoutus- ja virkistysloman Viron Pärnussa syyskuussa 2019. Tähän kuntoutusmatkaan osallistui yhteensä 19 henkilöä. Osallistujilta perittiin eri suuruiset omavastuuosuudet riippuen siitä, oliko kyseessä



Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokousta puhututti yhdistyksen tulevaisuus.

varsinaisen jäsen, hänen avustajansa vai läheisensä. Pienimman omavastuun maksoivat varsinaiset jäsenet.

Yhdistyksen perinteikäs lomailutoiminta järjestettiin vuonna 2019 Loma- ja kokoushotelli Marjolassa 6.-12.7.2019. Lomajaksolle osallistui kymmenen henkilöä. Yhdistys myönsi jäsenille myös lomatukea omatoimiseen lomailuun. Tämä tuki myönnetään erillisestä hakemuksesta ja se myönnettiin kolmelle henkilölle.

Omien tapahtumiensa ohella yhdistys tuki taloudellisesti ja viestinnällisesti omien varsinaistensa jäsentensä osallistumista poliojärjestöjen yhteiseen syystapahtumaan Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa ja myönsi kuntoutustukea ja Lehtimäen Opiston järjestämälle ”Iloa elämään”-kursseille osallistuville.

Edunvalvontaa ja järjestötyötä

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenistön tarvitsemista neuvontapalveluista, joihin kuuluvat mm. opastamista lakisääteiden palvelujen piiriin hakeutumisessa, kirjallisten selvityspyyntöjen ja valitusten tekemisessä vastaa Suomen Polioliitto ry:n neuvontapalvelutoiminta.

Vuoden 2019 aikana yhdistys lähetti jäsenilleen kaksi jäsenkirjettä, joissa kerrottiin ajankohtaisista asioista ja yhdistyksen toiminnasta. Vammaislainsäädäntöön ja sosiaaliturvaan liittyvää tiedotusta ja neuvontaa on annettu myös puhelimitse ja sähköpostitse.

- Järjestötyöhön kuuluu aina yhdessä tekeminen. On tärkeää saada olla tekemässä asioita yhdessä, kuului osallistujien taholta ja siihen Suomen Poliohuolto ry antaa mahdollisuuden.

Tulevaisuus mietityttää

Kuluvan vuoden 2020 toiminnassa näkyy koronavirus ja sen aiheuttama poikkeus-tilanne.

- Yhdistyksen näkyvimmat palvelut eli lomatoiminta ja kuntoutusmatka Viroon on jouduttu epidemiatilanteen takia perumaan tältä vuodelta, pahoitteli puheenjohtaja Hänninen.

Kokouksen osallistujien taholta ei tapahtumien perumista kyseenalaistettu, vaan yhteinen tahtotilanne oli, että terveys ja turvallisuus ovat tärkeämpiä tässä tilanteessa, vaikka eristäytymisellä ja osallistumattomuudella on myös kielteiset vaikutuksensa.

- Toivottavasti ensi vuonna voimme palata lähemmäs normaalia ja tavata toisiamme.

Suomen Poliohuolto rahoittaa toimintaansa jäsenmaksuilla ja omalla pääomalla.

- Oman pääoman suhteen olemme tilanteessa, että yhdistyksen toiminnan jatkoon suhteen joudumme tekemään päätöksiä ihan lähiaikoina. Vuoden 2021 suhteen voimme pitää palvelutarjontamme entisellään, mutta siitä eteenpäin tilanne vaatii uusia ratkaisuja. Mutta niistä neuvottelemme yhdessä Suomen Polioliiton kanssa ja tärkeintä on varmistaa, että yhdistyksen jäsenet eivät jää tarvitsemiaan palveluja ilman tulevaisuudessakaan, totesi Leo Hänninen.

Teksti ja Kuvat: BO

Kinky Boots – hurmaava värikäs ilottelu



Pirjo Karin-Oka sääriä ikuistamassa.

Olimme Tampereen osastossa jo viime vuoden puolella varanneet lippuja Tampereen Työväenteatterin Kinky Boots -musikaaliin. Täysin tietämättöminä tulevista viruksista ja poikkeustilanteista.

Odotuksemme paljastettiin täydellisesti. Saimme kokea jotakin aivan ainutkertaista, fantastiset tanssit, musiikki ja koskettava tarina veivät mennessään. Se oli kuin vastaisku kaikelle harmaalle, kamalalle korona-ajalle ja meidän jokaisen liialle kriittisyydelle.

Esitys käskee meitä hyväksymään itsemme ja muut sellaisena kuin olemme – se sanoo

Oscar Wilden sanoin: ole oma itsesi, kaikki muut roolit on jo viety. Näitä ajatuksia on toki aina hyvä palauttaa mieleen.

Musikaalin tarinan taustalla on tositapahtumat kenkätehtaasta konkurssin partaalla, sanoako irti koko työväki vai mikä pelastaisi tehtaan? Ajankohtaista, vai mitä! Vastauksen antaa Lola, drag queen, jonka kengistä aina katkeavat korot.

Päällimmäiseksi hyväksi esityksestä jääkin kenkien glamour ja mainio meininki. Aplodeista ei meinannut tulla loppua, mutta olivat esityksen arvoiset.

Teksti: Leila Lahti-Pätäri

Kuva: Pirjo Karin-Oka

Vertaisohjaajat tutuksi Ensimmäisenä vuorossa Eero Sointu



Mitä vertaisohjaus mielestäsi on?

- Asettautumista toisen asemaan ja koettaa löytää paras tapa tukea häntä.

Millaista kokemusperäistä osaamista hyödynnät keskusteluissa?

- Olen ollut vertaisohjaajana enter ry:ssä, joka järjestää älylaiteneuvontaa lähinnä eläkeikäisille. Olen toivottavasti saanut sitä kautta ymmärrystä suhtautua eri tavalla erilaisiin ihmisiin.

Miten voit tukea ohjattavia itsenäiseen toimintaan?

- Tämä on suuri haaste! Jos ei aidosti saa herätettyä tuettavan omaa motivaatiota, niin homma jää puolitiehen. Mutta yritettävä on!

Toimitko mieluiten yksilö- vai ryhmätasolla?

- Enter-taustasta johtuen keskityn mieluummin yksilötasoon.

Millaisissa asioissa pystyt auttamaan?

- Olen antanut Polioliiton jäsenillekin älylaitetukea. Se on leipälajini, mutta minua kiinnostaisi myös lihaskuntoutukseen perehtyminen, koska siitä saisi win-win hyödyn molemmat osapuolet!

Miten ja milloin sinulle voi jättää yhteydenottopyynnön.

- Minut tavoittaa parhaiten s-postilla: eero.sointu@hotmail.com.

Minun on turha antaa puhelinnumeroani, koska olen tylysti rajoittanut sen käyttöä. Kun kontakti on syntynyt, niin vaihdetaan tietysti tarvittaessa myös puhelinnumeroita. Älylaiteongelmissa puhelimitse asioiden hoitaminen on melkein mahdotonta, joten pyrin aina siihen, että tavataan esim. Polioliiton toimistolla.

Koonnut: Marja Räsänen

Kuva: Jenni Pihkola

Suomen Polioliitto ry on polion sairastaneiden ja heidän läheistensä valtakunnallinen etu- ja palvelujärjestö.

Toimintaympäristö:

Suomessa arvioidaan elävän vielä lähes 6000 halvaukselliseen polioon sairastanutta henkilöä (THL 2013).

Julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden käsitys poliokuntoutujien toimintakykyyn vaikuttavista ongelmista on heikko, sillä vain 6 % koki saaneensa apua polion jälkioireisiin liittyviin oireisiin ja toimintakyvyn alenemisesta johtuvaan avuntarpeeseen. Neuvontapalveluiden ja avokuntoutuksen käytännön kokemukset ovat osoittaneet, että poliokuntoutujilla ei ole itsellään tietotaitoa, uskallusta tai osaamista, jonka turvin he voisivat toimia omien etujensa mukaisesti kuntoutuksen monitasoisessa verkostossa. Polion sairastaneet kokevat jäävänsä yksin polioivammansa aiheuttamien ongelmien kanssa. Vertaistuellä ja tiedonsaannilla on polioivammaisten toimintakykyyn ja syrjäytymisen ehkäisyyn suuri merkitys. (Poliokyselyt 2003 ja 2012; Polioivamaiset Suomessa -9 vuoden seurantatutkimus, Mika Lehto, Tampereen Yliopisto; Poliokuntoutujan keskeisimmät kuntoutuspalvelut, Marja Räsänen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu)

Tavoitteet:

Edunvalvonta ja vaikuttaminen

Suomen Polioliiton edunvalvontatoiminta on suunniteltu korjaamaan toimintaympäristössä havaittuja epäkohtia ja löytämään niihin ratkaisuja siten, että poliokuntoutujien tarpeisiin vastataan asiakaskeskeisestä, polioivamman huomioivasta näkökulmasta.

Tieto ja tuki

Perustehtävä on polioivammaisien, hänen läheistensä ja ammattilaisten tiedon lisääminen poliosta sairautena ja polion myöhäisoireiden vaikutuksista polioivammaisien arkeen. Visiona on saavuttaa polioivammaisia hyödyttävä tietämys poliosta, polion myöhäisoireista, polioivammaisien toimintakyvystä ja tarpeista, polioivammaisien hoitoketjusta yli ammatti- ja sektorirajojen sekä kaiken edellä mainitun tiedon kokoaminen erilaisiin julkaisuihin

ja kannanottoihin ja saadun tiedon jakaminen polioivammaisille itselleen, heidän läheisilleen, polioivammaisten hoitoketjuun kuuluville toimijoille ja kaikille asiasta kiinnostuneille. Keskiössä on ajatus siitä, että Polioliitto ”ottaa kopin” polioivammaisesta ihmisestä silloin, kun hän on jäänyt yksin ympäröivässä yhteiskunnassa.

Kuntoutus ja vertaistuki

Tarjota polioivammaisille räätälöityjä, polion huomioivia, vertaistuellisia ja tavoitteellisia kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuspalveluita, joilla voidaan konkreettisesti tukea polion sairastaneiden toimintakykyä. Laitosjaksojen, avokuntoutuksen ja verkkokuntoutuksen avulla pystytään tarjoamaan kuntoutuspalveluja eri elämäntilanteessa ja toimintakyvyltään eri tilanteessa oleville polion sairastaneille: laitosjaksoista kotona tapahtuvaan verkkokuntoutukseen. (Kela on lopettanut vuoden 2014 alusta harkinnanvaraisten poliokurssien rahoituksen ja siirtänyt polion sairastaneiden kuntoutusvastuun terveydenhuollolle.)

Järjestötoiminta

Luoda vahva pohja polioivammaisten omalle osallistumiselle. Polioivammaisten hyvinvoinnin edistämisen toteuttaminen nykyikäisen ja jäsenistön toimintakyvyn ja mahdollisuudet huomioon ottavan järjestötoiminnan avulla.

Kohderyhmät

Toiminnan kohderyhmänä ja välittöminä hyödynsaajina ovat kaikki polion sairastaneet henkilöt. Välillisesti toiminnasta hyötyvät myös polioivammaisten omaiset ja läheiset, julkinen terveydenhuolto ja sosiaalitoimi sekä alueelliset kuntoutuksen toimijat poliokuntoutujan toimintakyvyn tukemisen erityiskysymyksen tiedostamisessa. Kohderyhmästä polion sairastaneet pystymme toiminnalla tavoittamaan vuosittain noin 2000-2500 henkilöä, joiden arvioitu ikäjakuma on 4-99 vuotta (lapset ja nuoret maahanmuuttajataustaisia).

Toiminnan sisältö ja toteutus

Oikeuksien ja etujen valvonta – neuvonta ja ohjaus

Polioliitto on aktiivisesti mukana suomalaisen vammaisjärjestökentän yhteistyössä. Järjestöjen välisessä yhteistyössä käytetään hyväksi erilaisia verkostoja ja yhteistyömuotoja. Keskeisenä tavoitteena on vahvistaa Suomen Polioliiton asemaa yhteiskunnallisena vaikuttajana ja edistää monipuolista yhteistyötä ja tehostaa vaikuttamistoimintaa. Yhteistyökumppaneita ovat mm. Invalidiliitto, Vanhustyön keskusliitto, THL, VAMLAS, EPU, pohjoismaiset poliojärjestöt PTU, RTP, LFPS. Polioliitto on Soste ry:n ja Vammaisfoorumin jäsen.

Neuvontapalvelut ohjaavat ja neuvovat polioon ja vammaisuuteen liittyvissä asioissa. Neuvontapalvelu on maksutonta ja tarkoitettu kaikille polion sairastaneille ja heidän läheisilleen sekä muille tietoa tarvitseville. Neuvontapalveluja käyttävät yhä enemmän poliojärjestöihin kuulumattomat polion sairastaneet ja heidän omaisensa sekä polioivammaisia kohtaavat ammattihenkilöt.

Toimintaa arvioidaan asiakaspalautteilla, tilastoilla ja oma-arvioinnilla. Neuvonta on osa edunvalvontaa ja mukana kaikessa toiminnassa.

Ohjaus- ja neuvontatoiminnasta vastaa Polioliiton henkilökunta ja palkkioperusteiset asiantuntijat. Ohjaustilanteita kirjattiin vuoden aikana yhteensä 415 (2018: 406) lausuntoja ja valituksia 47 (31). Neuvontapalvelujen ja vaikuttamisen kulut olivat 43 626,20 € (2018: 49 011,80). Toiminta rahoitettiin STEA:n yleisavustuksella.

Tiedotus ja viestintä

Pääasialliset käytettävät mediat ovat Poliolehti, verkkosivut, jäsenjärjestöjen tiedotuskanavat, oppaat ja opaslehtiset, paikallislehdet ja artikkelit muissa järjestölehdissä. Seminaarit, koulutustilaisuudet ja valtakunnallinen tapahtuma olivat osa viestinnän kokonaisuutta. Markkinoinimme vapaaehtoistyötä ja järjestötoiminnan mahdollisuuksia polioon ja vammaisuuteen sekä poliiorokotuksiin liittyvän viestinnän rinnalla. Viestintää suunniteltiin, aikataulutettiin ja toteutettiin yhdessä jäsenjärjestöjen ja paikallisten vapaaehtoisten kanssa. Viestinnän päävastuu ja koordinointi oli Polioliiton henkilökunnalla.

Poliolehti ilmestyi toimintavuoden aikana neljä kertaa. Painosmäärä oli keskimäärin 5000 kpl/nro. Lehti oli luettavissa näköispainoksena myös Polioliiton nettisivuilla. Poliolehden vuosikerta kuuluu jäsenetuutena jäsenjärjestöjen varsinaisten ja kannatusjäsenten jäsenmaksuun. Vuosikerta jaetaan vapaakappaleina mm. sairaaloihin, terveysasemille, apteekkeihin ja sosiaalitoimistoihin ja jaettiin useissa erilaisissa tapahtumissa. Poliolehti julkaistiin suunnitellusti, vaikka lehden talous oli tappiollinen. Poliolehti on niin merkittävä yhteydenpito- ja tiedotuskanava, että se tullaan julkaisemaan myös jatkossa. Vain harvalla poliojärjestöjen jäsenellä on käytössään verkkoyhteys, joten painetusta Poliolehdestä luopuminen ei ole mahdollista. Poliolehden taitto, painatus ja postitus hankitaan ostopalveluna. Lehden päätoimittaja on Suomen Polioliiton toiminnanjohtaja, toimittajina ja valokuvaajina toimivat paitsi jäsenjärjestöjen jäsenet myös terveydenhuollon ja sosiaalitoimen asiantuntijat.

Suomen Polioliiton verkkosivujen osoite on www.polioliitto.com, ja niiltä löytyvät linkit jäsenjärjestöjen omille nettisivuille, joilla on tietoa mm. jäsenjärjestöjen tarjoamista palveluista. Verkkosivuja luetaan ahkerasti ja niitä hyödynnetään mm. terveydenhoito-oppilaitosten opetuksessa ja ne on linkitetty useisiin terveydenhuollon käyttämiin nettisivustoihin. Verkkosivut ovat luettavissa myös älypuhelimilla ja tabloideilla. Verkkosivuille kirjautui hakuja vuoden 2019 aikana 22 786, verkkokuntoutusivuston kävijämäärä 3:kk:n ajalta oli 187. Yleisimmät hakusanat olivat polio, kuntoutus, poliorokotus ja poliolehti. Verkkosivuilla myös poliotarinoita sivusto, jossa polion sairastaneet kertovat kokemuksiaan polioon sairastumisesta ja polioivammaisena elämisestä.

Polioliitto jatkoi erilaisten polioon ja polioivammaisuuteen liittyvien esitteiden ja oppaiden julkaisemista: rokotusopas, tietoa toimintakyvystä ja toimintakyvyn seurantalomake, peruspaketti poliosta ja polion myöhäisoireista sekä polioivammaiselle sopivat liikuntaohjeet. Viestintäaineistolla pystyttiin tukemaan neuvonta- ja ohjaustoimintaa. Kaikki julkaisut julkaistiin sähköisesti ja osa myös painotuotteena.

Tiedotustoiminnankulut olivat yhteensä 60 079,70 € (vuonna 2018: 58 181,02), josta Poliolehden osuus oli 74 % eli 44 476,49 €. Polilehden kulut kasvoivat hiukan

kohonneitten postimaksujen ja henkilöstökulujen takia. Poliolehden ilmoitustuotot tulevat kasvamaan vuonna 2020 TJM-Systemsin kanssa tehdyn hankintasopimuksen avulla, kun taas postimaksut tulevat nousemaan merkittävästi.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta - tukea toimintakyvylle

Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan tarkoituksena on edistää ja ylläpitää polioivammaisten hyvinvointia. Kuntoutujat valittiin hakemusten perusteella. Kuntoutustoiminnan painopisteen siirtoa laitoskuntoutuksesta ryhmämuotoiseen avokuntoutukseen tukivat saadut palautteet ja osallistujamäärät.

Laitoskuntoutuksen (kolme kurssijaksoa, jakson pituus 10 vrk) sisältö koostui tiedosta, liikunnasta ja vertaistuesta. Osallistujien valinnassa painotettiin hakijan toimintakykyä ja tarvetta laitosmaiselle pitkäkestoiselle kuntoutukselle. Kurssi-paikat kilpailutettiin hankintalain mukaisesti (Hilma 2016-021208) Kuntoutuspaikkana toimi Kyyhkylän Kuntoutuskeskus. Hakijoita kursseille oli yhteensä 90 (vuonna 2018: 107), joista voitiin valita 30 henkilöä. Kurssilaisten ikäjakamaa oli 59-85 vuotta (61-85), naisia 14 ja miehiä 16. Kurssivuorokausia kertyi yhteensä 300 (290) ja keskimääräinen kurssivuorokauden hinta 123,18 € (122,30). Kurssitoiminta kilpailutettiin vuodelle 2020. Kilpailutuksen kustannukset kurssikuluissa. Keskimääräinen kurssivuorokauden hinta nousee merkittävästi vuonna 2020.

Avokuntoutustoiminta aloitettiin kolmella paikkakunnalla vuonna 2016. Vuosina 2018 ja 2019 avokuntoutusta on järjestetty - avokuntoutuksen suunnitelman mukaisesti - kahdeksalla (8) maantieteellisesti keskeisellä toiminta-alueella. Osallistujamäärän vuoksi Pääkaupunkiseudulla avokuntoutusryhmiä on kaksi.

Avokuntoutustoiminnan keskeiseksi tukimateriaaliksi on tehty toimintakyvyn suunnitelmalliseen kartoittamiseen ja ylläpitämiseen avokuntoutuksen työkirja. Avokuntoutusten sisältö on ollut tiedon lisäämisen lisäksi oman toimintakyvyn suunnittelua työkirjan ja tehtävien kautta sekä toiminnallista osallistumista erilaisten liikunta- ja hoitomuotojen parissa. Vuonna 2020 avokuntoutusryhmien lu-

kumäärä nousee kysynnän vuoksi kymmeneen (10).

Vuonna 2018 käyttöön otetut ohjatut vertais- ja omaiskeskustelut ovat tuoneet lisäarvoa avokuntoutuksen sisältöön. Vertaisohjaustoiminta on saatu aktiiviseksi Pääkaupunkiseudulla, Varsinais-Suomessa ja Oulussa. Oulussa on käynnistynyt uusi vertaisohjaajien vetämä ryhmä, joka kokoontuu kerran kuukaudessa. Ottaen huomioon poliokuntoutujien keski-ian ja toimintakyvyn, on vertaisohjaaja toiminnan toteutuminen ja kasvu erinomainen tulos. Toiminnan kulut kirjattiin avokuntoutuskuluihin.

Avokuntoutustoimintaan on osallistunut vuoden 2019 aikana 335 henkilöä (vuonna 2018: 354), joista polioivammaisten osuus on 239 henkilöä. Heistä naisia 159 ja miehiä 79, ikäjakamaa 38-89 vuotta. Avustajien, ammattihenkilöiden ja omaisten osuus 96 henkilöä. Kaksi avokuntoutustapahtumaa jouduttiin siirtämään vuodelle 2020. Avokuntoutustoiminnan kulut - ilman henkilöstökuluja - olivat yhteensä 37 669,94 € (2018: 38 671,20).

Verkkokuntoutus on suunniteltu tukemaan muuta kuntoutustoimintaa, mutta se toimii myös omana kokonaisuutenaan. Verkkokuntoutuksen sisältö tähtää poliokuntoutuksen yhteisiin tavoitteisiin Verkkokuntoutuksen kuuluvat neuvonta- ja ohjausvideot sekä keskusteluryhmät. Verkkokuntoutus käynnistyi syksyllä 2019 alkuvuodesta toteutetun pilotoinnin ja ensimmäisten tieto- ja harjoitusvideoiden valmistuttua. Verkkokuntoutuksen esittelytilaisuuksia on järjestetty sekä erikseen että avokuntoutustapahtumien yhteydessä. Verkkokuntoutuksen kulut - ilman henkilöstökuluja - kirjattiin tuloslaskelmaan omina kuluinaan ja ne olivat 10 265,89 € (2018: 5 483,58). Verkossa kokoontuvat keskusteluryhmät aloittavat säännölliset kokoontumisensa vuoden 2020 helmikuussa.

Kuntoutustoimintaan käytettiin yhteensä 117 918,97 € (2018: 101 938,28) ja se rahoitettiin STEA:n Ak2-avustuksella. Myönnetystä avustuksesta siirtyi seuraavalle vuodelle 7 991,44 €. Kurssitoimintaa ei ole suunniteltu laajennettavaksi vuonna 2020. Kuntoutus-toiminnan vahvistamista jatketaan yhdellä uudella avokuntoutusryhmällä, uusilla verkkokuntoutus-aineistoilla, keskusteluryhmillä ja vertaisohjaajaryhmillä.

Kuntoutustoimintaa arvioidaan asiakaskyselyillä ja henkilökunnan antamalla palautteella sekä Polioliiton henkilökunnan käyneillä laitoskuntoutusta toteuttavassa paikassa. Palautekyselyt toimivat kuntoutustoiminnan vaikuttavuuden mittarina. Kyselyissä on tullut esiin myös kehittämisen kohteita, vaikka tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä sisältöön on ollut 88 % osallistujista. Osa ryhmistä on myös käyttänyt soveltunutta GAS taulukkoa ja arvioineet sen avulla oman kuntoutumisensa tavoitteiden saavuttamista.

Järjestötoiminta - vahva perusta työlle

Suomen Polioliiton toiminnasta vastasi hallitus, joka piti toimintavuonna kaksi kokousta, neuvotteli, teki kurssivalintoja ja päätti Polioliiton käytännön toimista kokousten lisäksi myös sähköpostitse ja puhelimitse. Hallituksen jäsenet olivat: Kivipelto Juhani (puheenjohtaja), Hänninen Leo (varapuheenjohtaja), Huostila Markku, Jokinen Lauri, Lappalainen Kaarina, Mäki-Petäys Väinö J. ja Nieminen Raulo. Hallituksen sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Oksa Birgitta. Suomen Polioliitto ry:n tilintarkastajina toimivat Lehtinen Jaana, HT ja Männistö Tarmo, HT.

Järjestöpalvelut, henkilöstö ja toimitilat

Suomen Polioliitto hoiti keskitetysti poliojärjestöjen jäsen- ja osoiterekisterit sekä laskutus- ja postituspalvelut sekä osan ns. hallintopalveluista. Jäsenjärjestöt maksoivat Polioliitolle palveluista järjestöpalvelumaksun yhteensä 44 700,00 euroa. Yhteisillä järjestöpalveluilla on turvattu kustannustehokkaasti palvelun taso ja ennen kaikkea pystytty vapauttamaan luottamushenkilöiden ja vapaaehtoistoimijoiden työ polion sairastaneille suunnattujen palvelujen käytännön toteuttamiseen.

Vakituisia työntekijöitä Polioliitolla oli kolme: toiminnanjohtaja, jäsensihteeri ja kuntoutusohjaaja. Henkilöresursseja lisäsivät tarvittut tehtäväkohtaisesti palkatut työntekijät, asiantuntijat ja kirjoittajat. Henkilöstökulut olivat yhteensä 88 746,35 € (92 291,49).

Suomen Polioliitto ry on vuokrannut esteettömät toimitilat Helsingin Vallilasta Invalidiliitto ry:ltä. Tiloisa toimivat vuokralaisina myös jäsenjärjestöt. Toimitilakustannukset vuonna 2019 olivat 20 268,04 €.

Tulokset ja vaikutukset

Laadukkaan järjestö- ja palvelutoiminnan avulla voitiin tukea polion sairastaneen selviytymistä arjessa: tarjota tietoa, vertaistukea, vaikuttamismahdollisuuksia, osallistumista, mikä on järjestötoimintaa parhaimmillaan. Asiantuntijapalveluilla voitiin vahvistaa polion sairastaneiden neuvontapalveluja, lisätä yhteistyötä järjestöjen ja julkisen terveydenhuollon kanssa ja lisätä tiedotustoimintaa mm. julkaisuilla. Toiminnan kautta polion sairastaneet saivat tietoa vammastaan, polion myöhäisoireista, niiden ehkäisystä, toimintakykyä tukevista palveluista ja kannustusta ottaa vastuuta omasta toimintakyvystään.

Polion sairastaneet pystyivät oman järjestönsä kautta itse vaikuttamaan heitä koskevaan yhteiskunnassa tapahtuvaan päätöksentekoon ja palveluihin. Polioivammaisten läheiset ja polioivamaisia kohtaavat ammattihenkilöt saavat tietoa vammasta ja sen vaikutuksista toimintakykyyn. Näin polioivammaisten erityistarpeet tulevat huomioiduksi paremmin ja ajoissa.

Talous

Suomen Polioliiton varsinaisella toiminnalla ei tavoitella taloudellista voittoa. Tuotto- tai kulurakenteissa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia toimintavuoden aikana. Suomen Polioliiton kokonaiskulut olivat toimintavuonna yhteensä 321 923,65 € (vuonna 2018: 315 585,55). Kokonaiskuluista kuntoutustoiminnan osuus oli 37% (32%), tiedotustoiminnan 19 % (18%) ja neuvontapalvelujen 14 % (16%). Suomen Polioliiton varsinaisesta toiminnasta 81 % (77%) rahoitettiin STEA:n yleis- ja kuntoutustoimintaan kohdennetulla avustuksella.

Polioliiton oma varainhankinta koostui jäsenjärjestöjen jäsenmaksuista, valtakunnallisen tapahtuman osallistumismaksuista, Poliolehden ilmoitustuloista ja vuokratuotoista. Tilikauden positiivinen tulos 11 611,66 oli pääosin seurausta tehtyjen yleisttoiminnan säästötoimenpiteiden onnistumisesta, joidenkin hankintojen (esim. jäsenrekisteriuudistus) siirtymisestä alkuvuoteen 2020 sekä neuvontapalvelukulujen pienentymisenä, joihin päästiin henkilöresurssien uudelleenjaolla. Lisäksi neuvontapalvelujen aineisto- ja asiantuntijamenot siirtyivät suurelta osin myös vuodelle 2020. Ylijäämällä toteutetaan vuodelle 2019 suunnitellut, toteutumatta

jääneet hankinnat ja asiantuntija-palvelut.

Taseen loppusumma on 68 071,80 € (53 734,79). Oma pääoma on 25084,23 € (13 472,57).

Suomen Polioliiton varallisuusasemassa ei tapahtunut merkittävää ennakoimatonta muutosta eikä sellaista ole näköpiirissä. Ilman STEA:n avustusta Suomen Polioliiton toiminta ei olisi mahdollista. Ohjeellisen suunnitelman mukaan Polioliitto kuuluu yleisavustuksen saajiin myös seuraavien vuosien ajan.

Arvio toiminnan suhteesta julkisen sektorin tehtäviin ja kilpailuvaikutuksiin

Toiminnalla ei ollut kilpailuvaikutuksia eikä Polioliitolla ollut myytäviä palveluja. Kaikessa toiminnassa oli mukana järjestölähtöisyys eikä kilpailua tai vastakkainasettelua julkisen sektorin kanssa ole. Yhteistyötä julkiseen sektoriin tehdään mm. neuvontapalveluissa ja kuntoutusohjauksessa. Saatua palaute tukee tavoitetta, jossa järjestöllä on oma vaikuttava tehtävänsä polion sairastaneen arjen tukena yhteistyössä julkisen sektorin kanssa.

Suomen Polioliitto ry hallitus

Suomen Polioliitto ry Toiminta vuonna 2020

Apua polion sairastaneen arkeen! Edunvalvonta ja vaikuttaminen

Tavoite:

Turvata ja edistää polioivammaisten henkilöiden oikeaa, polioivamman huomioivaa ja tunnistavaa hoitoa, kuntoutusta ja sosiaaliturvaa sekä edistää polion myöhäisoireiden tunnettavuutta ja tutkimusta.

Käytännön toteutus:

Valtakunnallinen ja alueellinen edunvalvontatyö

Neuvontapalvelut ja kuntoutusohjaus

Vertaistoiminnan ohjaus

Järjestöjen välinen yhteistyö

- Neuvontapalvelut ja kuntoutusohjaus puhelimitse, sähköpostitse, ryhmä- ja yksilötapaamisin

- Lausunnot polioivammaisten arjen toimivuuden vaatimista tukitoimista

- Asiantuntijaseminaarit, koulutus-tilaisuudet

- Vaikuttamistapaamiset päättäjien ja viranomaisten kanssa

- Kansainvälinen poliopäivä 24.10.2020, EPU:n kokous kesä 2020

- Euroopan poliounionin ja pohjoismaisten poliojärjestöjen yhteistyötoimintaan osallistuminen

Rahoitus:

STEA yleisavustus, oma varainhankinta, tapahtumakohtaiset yhteistyökumppanit.

Tiedotus ja viestintä

Tavoite:

Tukea polioivammaisten hyvinvoinnin turvaamiseksi ja edistämiseksi tehtävää työtä tiedotuksen monipuolisin keinoin.

Käytännön toteutus:

Monipuolisen ja tavoitteita tukevan tiedotusaineiston suunnittelu, toteutus ja jakelu.

- Poliiolehti

- nettisivut, facebook

- julkaisut: opas fysioterapeuteille, poliokuntoutujan toimintakyvyn tueksi laadittavan/käännettävän aineiston lisäksi (polio, polion

myöhäisoreet, polioivammaisen anestesia, lääkkeet)

- seminaarit ja koulutustilaisuudet

- kansainvälinen poliopäivä 24.10.2020

- ulkoisen ja sisäisen viestinnän tiedotteet, kirjeet, henkilökohtaiset yhteydennotot

Rahoitus:

STEA yleisavustus, jäsenjärjestöt, oma varainhankinta, tapahtumakohtaiset yhteistyökumppanit, osallistumismaksut.

Järjestötoiminta

Tavoite:

Luoda vahva pohja polioivammaisten omalle osallistumiselle, perustehtävän (polioivammaisten hyvinvoinnin edistämisen) toteuttaminen järjestötoiminnan avulla.

Käytännön toteutus:

Tiivis yhteistyö jäsenjärjestöjen kanssa: pitkän aikavälin toimintasuunnitelma.

- jäsenjärjestöille tarjottava koulutus (vertaisohjaus ja viestintä)

- vapaaehtoisten työnohjaus ja koulutus

Yhteistyöhankeiden edistäminen muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa

- Kansainvälinen poliopäivä (THL, EPU)

- Polion myöhäisoreitutkimus ja asiantuntijavaihto (pohjoismaiset seminaarit, EPU)

- Tutkija ja terveystieteiden tohtori Minna Elomaa-Krapun tutkimus, jonka tarkoituksena on kuvata lapsuudessa polioon sairastuneiden ja heidän sisarustensa kokemuksia sairastumisesta ja hoidoista sekä näiden vaikutuksesta koko perheeseen, valmistuu.

Rahoitus:

STEA yleisavustus, jäsenjärjestöt, oma varainhankinta, yhteistyöhankeiden hankerahoitus, apurahat

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta

Tavoite:

Edistää ja ylläpitää polioivammaisten hyvinvointia: tukea polioivammaisten henkilöiden polion myöhäisoreisiin sopeutumista, työ- ja/ tai toimintakyvyn ylläpitoa, oma-toimisuuden säilymistä ja vertaistukiverkoston syntymistä.

Käytännön toteutus:

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuksen tärkeydestä ja olemassa olevista palveluista tiedottaminen.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan edistäminen ja toiminnan sisällöllinen ja laadullinen kehittäminen, erityisesti avokuntoutushankkeen kehittäminen ja sähköisten kanavien käyttöönoton kartoitus.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien ja avokuntoutuksen järjestäminen:

- kolme kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssia (STEA AK2)

- polion sairastaneen sopeutumisvalmennus vertaistukiryhmässä - alueellinen avokuntoutushanke (STEA AK 2), kymmenen (10) ryhmää, yhteensä 20 kokoontumista

Verkkokuntoutus käynnissä.

Jäsenjärjestöjen tarjoamien kuntoutuspalveluiden koordinointi ja tulosten seuranta

(Alueelliset ja paikalliset lämmينvesivoimistel- ja lihashuoltoryhmät, HEKU-kurssit ja kuntoutustapahtumat)

Rahoitus:

STEA kohdennettu toiminta-avustus

Jäsenjärjestöt, osallistumismaksut, oma varainhankinta (muu kuntoutustoiminta)

Suomen Polioliitto ry hallitus

Polioinvalidit ry Toimintakertomus vuodelta 2019

Polioinvalidit tuntevat jääneensä täysin yksin polioivamansa ja sen aiheuttamien ongelmien kanssa: julkinen terveydenhuolto ei tunnista polion myöhäisoreita ja sosiaalitoimi pitää polioivammasta aiheutuvaa toimintakyvyn voimakastakin laskua vain ikääntymiseen liittyvänä muutoksena.

Toimintavuoden 2019 lopussa yhdistykseen kuului 987 (vuonna 2018: 994) varsinaista jäsentä ja noin 1 200 kannatusjäsentä ja yhdistyksen jäseneksi liittyi 14 uutta varsinaista jäsentä. Varsinaisista jäsenistä 75 % (71 %) kuului johonkin paikallisosastoon. Jäsenmaksunsa maksavien jäsenten väheneminen johtuu luonnollisen poistumisen lisäksi siitä, että Suomen Polioliiton kaikille suunnatut palvelut tuntuvat riittävän, eikä liittymistä yhdistykseen katsota tarpeelliseksi. Jäsenmäärän vähenemisestä huolimatta toimintaan osallistuvien määrä on pysynyt aiempien vuosien tasolla ja kuntoutustoimintaan osallistuvien määrä kasvanut, koska polioinvalidien läheiset ja henkilökohtaiset avustajat ovat yhä useammin mukana mahdollistamassa osallistumisen.

Polion sairastaneet tarvitsevat tukea ja apua monissa arjen ongelmatilanteissa. Yhdistyksen tarjoamat neuvontapalvelut on tarkoitettu kaikille polioivammaisille ja heidän läheisilleen sekä kaikille poliosta kiinnostuneille. Palvelut toteutetaan yhteistyössä Suomen Polioliitto ry:n kanssa eikä niistä peritä maksua.

Yhdistys jatkoi oman alueellisen ja paikallisen neuvontapalvelutyönsä vahvistamista. Paikallisen neuvontapalvelutyön avulla pystyttiin jäsenistön arjen ongelmatilanteisiin puuttumaan aiempaa paremmin ja paikalliset olosuhteet huomioiden. Yksilöllisen ohjauksen osuus kasvoi merkittävästi. Alueellisten neuvontatapahtumien järjestäminen (26 tapahtumaa) jatkui sekä osastojen omana toimintana että osana Suomen Polioliiton avokuntoutushanketta.

Toiminnan tavoitteet ja kohderyhmät:

Polioinvalidit ry:n toiminnan vahvana perustavoitteena on olla mukana polioinvalidin arjessa tarjoamalla toimintakykyä tukevia palveluja kuten kuntoutus ja neuvonta, hoitamalla polioinvalidien edunvalvontaa, tiedottamalla polioon ja vammaisuuteen liittyvistä asioista sekä mahdollistamalla osallistumisen aktiiviseen vaikuttamistoimintaan järjestötoiminnan keinoin. Kaikessa toiminnassa on mukana vertaistuki ja yhdessä tekeminen.

Polioinvalidit ry:n toiminnan ensisijaisena kohderyhmänä ja välittömänä hyödynsaajana ovat polion sairastaneet henkilöt. Heidän lisäksi toiminnassa ovat yhä enemmän mukana polioinvalidien läheiset ja henkilökohtaiset avustajat, joiden mukanaolo on useimmiten myös osallistumisen ja osallisuuden perusedellytys. Tämä huomioidaan vahvasti osallistumismaksuissa.

Toiminnan sisältö ja toteutus:

Polioinvalidit ry:n toiminnassa painottuivat edunvalvontatyö, kuntoutus, viestintä, monipuolinen

vertaistuellinen vapaa-ajan toiminta sekä avoin ja aktiivinen järjestötyö. Suuri osa toiminnan toteutuksesta on yhdistyksen jäsenten oman osallistumisen ja tekemisen varassa. Toiminnan painotuksissa ei ole näkyvissä oleellista muutosta. Toiminnan painopiste on jatkossakin alueellisissa ja paikallisissa toiminnassa: lähellä ja arjessa mukana.

Edunvalvontaa ja vaikuttamista:

Polioinvalidit ry:n edunvalvonnan tavoitteena on vaikuttaa sosiaali- ja terveydenhuollon sekä muuhun polioivammaisia ja heidän läheisiään koskevaan lainsäädäntöön ja edistää lakien soveltamista siten, että ne oikeasti vastaavat olemassa olevaan tarpeeseen.

Polion sairastaneet tarvitsevat tukea ja apua monissa arjen ongelmatilanteissa. Yhdistyksen tarjoamat neuvontapalvelut on tarkoitettu kaikille polioivammaisille ja heidän läheisilleen sekä kaikille poliosta kiinnostuneille. Palvelut toteutetaan yhteistyössä Suomen Polioliitto ry:n kanssa eikä niistä peritä maksua.

Yhdistys jatkoi oman alueellisen ja paikallisen neuvontapalvelutyönsä vahvistamista. Paikallisen neuvontapalvelutyön avulla pystyttiin jäsenistön arjen ongelmatilanteisiin puuttumaan aiempaa paremmin ja paikalliset olosuhteet huomioiden. Yksilöllisen ohjauksen osuus kasvoi merkittävästi. Alueellisten neuvontatapahtumien järjestäminen (26 tapahtumaa) jatkui sekä osastojen omana toimintana että osana Suomen Polioliiton avokuntoutushanketta.

Kuntoutustoimintaa:

Yhdistyksen kaikkeen kuntoutukseen liittyvän toiminnan tärkein tavoite on kertoa polion sairastaneille oikeudesta kuntoutukseen, tiedottaa olemassa olevista kuntoutuspalveluista ja painottaa jatkuvan omasta toimintakyvystä ja hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyttä. Koska julkisen terveydenhuollon polion sairastaneille tarjoamat kuntoutuspalvelut ovat lähes olemattomat, yhdistys jatkoi omien kuntoutuspalvelujensa vahvistamista.

Avokuntoutuksena järjestettiin paikallisia lämmينvesivoimistel- ja liikuntaryhmiä yhteensä 6 (6), jotka kokoontuivat 167 (162) kertaa. Alueellisia, seurannan sisältäviä

heku-kuntoutusjaksoja toteutettiin 10 (10). Yhdistyksen kuntoutustoimintaan osallistui 418 (401) henkilöä, iältään 46-90 vuotta (45-88 vuotta). Yhdistys järjesti lisäksi erityyppisiä kuntoutukseen ja vertaistukeen liittyviä tapahtumia ja lyhyitä kursseja.

Kuntoutustoiminnan kokonaiskulut vuonna 2019 olivat 65 742,71 euroa (2018: 53 393,35). Kurssi-paikkojen keskitetysti hoidettu valinta ja laaditut valmiit ohjelmamallit ja omaohjaus paransivat toiminnan laatua ja tuki vapaaehtoisten toimijoiden jaksamista. Yhdistyksen järjestämistä kuntoutuspalveluista perittiin osallistumismaksu, jäsenistöltä suuruudeltaan 0-50%, avustajilta ja läheisiltä 0-100% todellisista kuluista.

Viestintää:

Monipuolisia viestinnän keinoja käyttäen yhdistys tekee työtään tunnetuksi ja vahvistaa asemaansa asiantuntijajärjestönä. Polioinvalidit ry kertoi toiminnastaan, polioinvalidin arjen ongelmista, polion myöhäisoreista ja poliorokotusten tärkeydestä erilaisilla messuilla, kansalaisfoorumeilla ja koulutustapahtumissa.

Yhdistyksen tärkein tiedotuskanaava on Poliiolehti (julkaisijana Suomen Polioliitto ry). Jäsenetuna jaettava lehti ilmestyi neljä kertaa. Yhdistyksen paikallisosastot ja jäsenet osallistuivat aktiivisesti Poliiolehden tekemiseen valokuvien ja jutuun. Osastoilla on lehdessä omat tiedotussivut, joilla kerrotaan paikallistoiminnan ajankohtaisista tapahtumista. Yhdistyksellä on myös omat kotisivut. Lisäksi yhdistys paikallisosastoineen lähetti jäsenilleen yhteensä 48 (31) erilaista jäsenkirjettä, joissa tiedotettiin yhdistyksen jäsenilleen suuntaamista palveluista ja tapahtumista sekä opastettiin yhdistystoiminnassa.

Tiedotustoiminnan kokonaiskulut vuonna 2019 olivat 6 439,47 euroa (vuonna 2018: 6 531,10). Vuosikaleri toteutettiin yhteistyössä Suomen Polioliiton kanssa ja kalenteri toimi avo- ja verkkokuntoutuksen tiedotusaineistona.

Järjestötoimintaa:

Yhdistykseen kuului vuoden 2019 lopussa kahdeksan paikallisosastoa: Lahti-Kouvola, Pohjanmaan, Poh-

jois-Suomen, Pääkaupunkiseudun, Satakunnan, Savon, Tampereen ja Varsinais-Suomen osasto. Osastojen toiminnassa pyritään huomioimaan osastojen erilaiset toimintaympäristöt ja osallistumismahdollisuudet.

Luottamushenkilöiden jaksamisen ja alueellisen toiminnan turvaamiseksi on toteutettu osassa osastoja muutoksia, joissa keskustustoimiston roolia osaston toiminnan käytännön toiminnan toteutuksessa on lisätty mm. siten, että toimisto hoitaa maksuliikenteen, kerää ilmoittautumiset, hoitaa kirjeenvaihtoa jne. Toimivia malleja tullaan kehittämään, testaamaan ja toteuttamaan tarpeen mukaan myös jatkossa.

Paikallisosastoille myönnettiin toiminta-avustusta yhteensä 12 750,00 euroa. Toiminta-avustus käytettiin jäsenille suunnatun kuntoutustoiminnan, alueellisten jäsenille suunnattujen tapahtumien ja matkojen rahoittamiseen.

Polioinvalidit ry:n vapaa-ajan toiminta tukee yhdistyksen kuntoutus- ja tiedotustoimintaa. Tapahtumien järjestelyissä pyritään ottamaan mahdollisimman hyvin turvallisuus ja esteettömyys. Lisäksi yhdistys järjestää tapahtumiin avustajia varmistaakseen vaikeavammaisten henkilöiden osallistumismahdollisuudet. Tapahtumat rahoitettiin osin osallistumismaksuilla ja osin yhdistyksen omalla rahoituksella.

Erilaisia vapaa-ajan tapahtumia järjestettiin 188 (187), joista yksi oli ulkomaille suuntautunut matka. Vilkas kerhotoiminta lisäsi tapahtumakertojen määrää merkittävästi. Osallistujakertoja kertyi yli 1500.

Vapaa-ajantoiminnan kokonaiskulut olivat 62 796,78 euroa (2018: 67 953,29). Osallistumismaksuilla vapaa-ajan toiminnan kustannuksista rahoitettiin 63 % (2018: 60 %). Monipuolinen vapaa-ajantoiminta tukee hyvin jäsenten osallistumista, edistää vertaistukea ja on kerätyn palautteen mukaan yhä useammalle yhä tärkeämpi, jollei peräti ainut, mahdollisuus osallistua kodin ulkopuolisiin tapahtumiin. Vapaa-ajan toiminta kehitetään ja toteutetaan jäsenistön toiveiden mukaisesti ja myös hinnoittelulla pyritään madaltamaan osallistumiskynnystä ja lisäämään osallistumismahdollisuuksia.



Polioinvalidit ry:n ylintä päätäntä-valtaa käyttää varsinainen kokous. Toimintasuunnitelman ja talousarvion laatimiseen, ennen kuin se esitettiin vuosikokoukselle, osallistui paikallisosastojen vuosikokouksissa 128 jäsentä.

Polioinvalidit ry:n toiminnasta vastaa johtokunta. Johtokunnan kokouksia pidettiin viisi. Kokousten ohella johtokunta neuvoteli sähköpostitse ja puhelimitse yhdistyksen toimintaan liittyvistä asioista. Johtokunnan jäsenet olivat: puheenjohtaja Lauri Jokinen, varapuheenjohtaja Kaarina Lappalainen (henkilökohtainen varajäsen: Riitta Suurkuukka), Pirkko Ahola (Olavi Parviainen), Sirpa Haapala (Eija Laakso), Riitta Nissilä (Jarkko Suominen), Pirjo Karin-Oka (Leila Lahti-Pätäri), Iiris Karvinen (Esko Timonen), ja Timo Härkönen (Sinikka Narkiniemi, ent. Korvala) ja Seija Valkonen (Helena Kotilainen). Johtokunnan sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Polioinvalidit ry:n tilintarkastajina toimivat Jaana Lehtinen, HT ja Tarmo Männistö, HT Varatilintarkastajina ja tilintarkastustoimisto Aaltonen & co osoittamat tilintarkastajat.

Toiminnanjohtajan ja jäsensihteerin tehtäviä hoitavat Suomen Polioliitto ry:n toiminnanjohtaja ja jäsensihteerit. Kannatusjäsenhankkijat ovat provisiopalkkaisia. Yhdistyksellä oli keskimäärin kolme palkattua työntekijää.

Jäsentietojen ylläpito ja jäsenmaksujen laskutus hoidettiin keskitetysti poliojärjestöjen jäsenrekisteri- ja laskutusohjelmaa käyttäen. Polioinvalidit ry maksoi järjestöpalvelumaksua Suomen Polioliitto ry:lle 29 800,00 euroa.

Polioinvalidit ry on vuokrannut esteettömät toimistotilat Suomen Polioliitto ry:ltä. Paikallisosastoilla ei ole omia toimitiloja, vaan niiden toimistotiloina toimivat osastojen johtokuntien jäsenten omat kodit. Vuokrakulut olivat 6 600,00 euroa.

Talous ja varainhankinta

Polioinvalidit ry:n talous perustui vuosikokouksen hyväksymään talousarvioon eikä toiminnalla tavoiteltu taloudellista voittoa.

Kokonaiskulut olivat 296 747,96 euroa (2018: 269 247,34), josta varsinaisen toiminnan kulut 208 380,31 euroa.

Toimintavuoden taloudellinen tuloksessa +541 726,50 euroa näkyy erityisesti se, että vuosikokouksen 27.04.2019 päätöksen mukaisesti yhdistys möi Kyttälänkontu Oy:n ja Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n osakkeensa.

Varainhankinnan kulujen osuus varainhankinnan kokonaistuotoista oli 58% (39 %). Varainhankinnan tulosta rasittivat Kyttälänkontu Oy:n kehittämishankkeeseen/osakkeiden myyntiin liittyvät kustannukset sekä Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n tappiollinen tulos.

Varainhankinnan tuottoihin on jäsenmaksujen, vuokra- ja adressituottojen lisäksi kirjattu saadun testamenttilahjoituksen tuotto. Varainhankinnassaan yhdistys noudattaa sosiaali- ja terveysjärjestöille laadittuja varainhankinnan eettisiä periaatteita.

Toiminta tulevana vuonna

Yhdistyksen toiminnan ja rahoituksen suunnittelua tulee jatkaa sekä viiden että kymmenen vuoden tähtäimellä.

Oman pääoman käytöstä toiminnan rahoittamiseksi päätetään vuosittain yhdistyksen vuosikokouksessa. Vuosille 2020-2023 johtokunta esittää omaa pääomaa käytettäväksi 150 000 €/vuosi.

Yhdistyksen tarkka talouden seuranta ja tehty omaisuuden käytön pitkän ajan suunnitelmat, jotka tarkistetaan ja hyväksytään vuosikokouksessa vuosittain, varmistavat sen, että yhdistyksen talous pysyy vakaana ja jäsenille pystytään tarjoamaan toimivia ja kohtuuhintaisia jäsenpalveluja vaarantamatta yhdistyksen edunvalvontatyötä tai yleishyödyllisiä järjestötehtäviä.

Polioinvalidit ry

Johtokunta

Polioinvalidit ry Toiminta vuonna 2020

Edunvalvonta ja vaikuttaminen – olemassaolon oikeutta!

Tavoite:

Turvata ja edistää polion sairastaneiden henkilöiden oikeaa, poliovamman huomioivaa ja tunnistavaa hoitoa, kuntoutusta ja sosiaaliturvaa sekä lisätä polion myöhäisoireiden tunnettavuutta.

Käytännön toteutus:

Valtakunnallinen, alueellinen ja paikallinen edunvalvontatyö

Neuvontapalvelut ja kuntoutusohjaus

Vertaistoiminnan tukeminen

Järjestöjen välinen yhteistyö

Neuvontapalvelut puhelimitse, sähköpostitse, ryhmä- ja yksilötapauksin

Alueelliset kuntoutusohjauspäivät

Lausunnot polion sairastaneiden arjen toimivuuden vaatimista tukitoimista.

Vaikuttamistapaamiset päättäjien ja viranomaisten kanssa.

Kansainvälinen poliopäivä 24.10.2020

Rahoitus:

Yhteistyökumppanit, oma varainhankinta, oma pääoma

Tiedotus ja viestintä – me olemme yhä olemassa!

Tavoite:

Tehdä yhdistyksen toimintaa tunnetuksi, kertoa polion sairastaneen arjesta ja jakaa tietoa poliosta ja polion myöhäisoireista ja toimintakyvyn ylläpitoa tukevista palveluista ja tukitoimista.

Käytännön toteutus:

Poliiolehti (Polioliitto), nettisivut

Syystapahtuma 30.10.-1.11.2020, Oulu Eden

Kansainvälinen poliopäivä 24.10.2020

Vuosikalenteri 2021

Ulkaisen ja sisäisen viestinnän tiedotteet, kirjeet, henkilökohtaiset yhteydennotot

Messut ja tapahtumat

Rahoitus:

Oma varainhankinta, tapahtumakohtaiset yhteistyökumppanit, osallistumismaksut.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta – apua arkeen!

Tavoite:

Edistää ja ylläpitää polion sairastaneiden hyvinvointia: tukea polioinvalidien henkilöiden polion myöhäisoireisiin sopeutumista, työ- ja/tai toimintakyvyn ylläpitoa, omatoimisuuden säilymistä ja vertaistukiverkoston syntymistä.

Käytännön toteutus:

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuksen tärkeydestä ja olemassa olevista palveluista tiedottaminen.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien ja -tapahtumien järjestäminen:

HEKU-kurssit (alueelliset)

Iloa Elämään-kurssi (valtakunnallinen)

Suomen Polioliiton alueellinen avokuntoutustoiminta: Lahti-Kouvola, Pirkanmaa, Pohjanmaa, Pohjois-Suomi, Pääkaupunkiseutu, Satakunta, Savo ja Varsinais-Suomi.

alueelliset lämminvesivoimistelut/salijumpat

paikalliset kuntotapahtumat

Rahoitus:

Oma varainhankinta, osallistumismaksut, oma pääoma, Suomen Polioliitto (STEA)

Vapaa-ajan toiminta – vertaistukea!

Tavoite:

Vertaistuellisen osallistumisen mahdollistaminen, syrjäytymisen vähentäminen

Käytännön toteutus

Alueelliset ja valtakunnalliset tapahtumat, kokoontumiset polioinvalidille ja heidän läheisilleen. Tapahtumissa otettu huomioon esteettömyys ja yleisavustajat.

Kerhot

Retket

Tapahtumat

Rahoitus:

Osallistumismaksut, oma varainhankinta, oma pääoma

Järjestötoiminta – yhdessä toimimisen perusta!

Tavoite:

Luoda vahva pohja polion sairastaneiden omalle osallistumiselle, perustehtävän (polion sairastaneiden hyvinvoinnin edistämisen) toteuttaminen avoimen ja vahvan järjestötoiminnan avulla.

Käytännön toteutus:

Toiminnan ja organisaation kehittäminen:

- matalan kynnyksen toiminta ja osallistuminen

- rahoituksen, toiminnan turvaaminen

- osastoille tarjottava koulutus (vertaisohjaus ja viestintä)

- järjestöpalvelut: jäsen- ja osoiterekisterit, laskutus ja postitusohjelmat (Suomen Polioliitto ry)

- yhteistyöhankkeet muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa

Osastojen vuosikokoukset keväät 2020

Vuosikokous 19.9.2020 Helsinki

Aluetoiminnan rahoitus ja toiminnan mahdollisuudet

Luottamushenkilöiden koulutus ja jaksamisen tuki

Poliojärjestöjen yhteistyö

Rahoitus:

Oma varainhankinta, yhteistyöhankkeiden hankerahoitus, apurahat, oma pääoma

Polioinvalidit ry

Johtokunta

Polioinvalidit ry:lle kunniapuheenjohtaja



vuosittain noin kymmenen ja ne ovat osoittautuneet tärkeiksi. Vuosittain kursseihin osallistuu pari sataa kuntoutujaa.

Rauno Nieminen oli heikentyneen terveydentilansa vuoksi estynyt saapumasta paikalle vastaanottamaan kunniapuheenjohtajan titteliä. Kokous viestitti kunniaa Raunolle kukkatervehdyksellä.

Koko Polioinvalidit ry kiittää ”Rauskia” vuosien tärkeästä työstä ja toivottaa hänelle hyvää syksyä, nyt yhdistyksen kunnia-puheenjohtajana.

Teksti: BO

Kuva: Rauskin kotiarkisto

Polioinvalidit ry:n puheenjohtajana vuosina 2003-2019 toiminut Rauno Nieminen kutsuttiin yksimielisesti Polioinvalidit ry:n kunniapuheenjohtajaksi yhdistyksen vuosikokouksessa 19.9.2020.

Rauno Nieminen vahvisti puheenjohtajuuskaudellaan yhdistyksen alueellista ja paikallista toimintaa. Hän ei koskaan unohtanut muistuttaa paikallisen toiminnan tärkeydestä: ”Viemme toiminnan lähemmäksi jäseniämme. Eri puolilla Suomea järjestettäviin palveluihin on helpompi osallistua.”

Rauno Nieminen kannusti yhä uudestaan ja uudestaan yhdistyksen luottamushenkilöitä jaksamaan ja kehittämään uusia vertaistapaamisen malleja. Hän on yhä erityisen iloinen yhdistyksen heku-kurssitoiminnasta, joka tarjoaa jäsenistölle mahdollisuuden oman toimintakyvyssä tapahtuvien muutosten seuraamiseen ja jaksamisen vahvistamiseen.

Hekukurssit käynnistyivät vuonna 2007. Ensimmäisenä kurssin toteutti Pohjois-Suomen osasto. Jo seuraavana vuonna kursseja toteutettiin kahdeksalla eri paikkakunnalla. Heku-kurssija on järjestetty

Eino Nikka & Knit
Pekinpää, puh. 0400 785 844

**Hammaslääkäri
Auli Reijonen**
Lahti, puh. 03 751 2122

Pihahuolto Oy
Tampere, www.pihahuolto.fi

Tmi Ari Jortikka
Köyliö, www.matkajortikka.fi

**VANTAAN
LUONNONKIVI OY**
puh. 040 513 8419

Suomen Poliohuolto r.y.

Toimintakertomus vuodelta 2019

Suomen Poliohuolto r.y. on poliiovammaisten 30.4.1958 perustama ja heidän itsensä johtama valtakunnallinen vammaisjärjestö, jonka toimialueena on koko Suomi ja kotipaikkana Helsinki. Suomen Poliohuolto r.y:n toiminnan tarkoituksena on poliiovammaisten yleinen edunvalvonta, vammaislainsäädäntöön liittyvä tiedotustoiminta, jäsenistön opastaminen hakeutumaan lakisääteisten palvelujen ja tukitoimien piiriin, yhteiskunnallinen vaikuttaminen siten, että poliiovammaisten erityistarpeet tulevat otetuiksi riittävässä määrin huomioon lainsäädännössä ja yhteiskuntasuunnittelussa, poliiovammaisten syrjäytymisen ehkäiseminen ja heidän tasa-arvoisuutensa edistäminen, kuntoutus-, lomailu- ja virkistystoiminnan järjestäminen, sekä jäsenistön keskinäisen vertaistuen tarjoaminen.



ja Eira Tenhonen. Vuoden 2019 hallituksen jäseninä jatkoivat Toivo Enqvist, Aira Hukka, Risto Korhonen, Väinö J. Mäki-Petäys.

Helsingissä 17.5.2019 pidetyssä hallituksen järjestäytymiskokouksessa yhdistyksen ja sen hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Leo Hänninen, varapuheenjohtajaksi Väinö J. Mäki-Petäys ja sihteeriksi Yodit Melaku. Hallitus kokoontui kertomusvuoden aikana 2 kertaa. Asioita käsiteltiin yhteensä 22 pöytäkirjan kohdassa. Hallitus päätti kiireellisistä asioista lisäksi myös puhelimitse ja sähköpostin avulla.

Toimisto

Suomen Poliohuolto ry:n toimisto sijaitsee esteettömissä tiloissa Helsingin Vallilassa osoitteessa Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki, puh. (09) 686 0990., Yhdistyksen sähköpostiosoite on leo.hanninen@pp1.inet.fi

Kertomusvuoden aikana yhdistyksen palveluksessa toimi 1 osa-aikainen järjestösihteerä. Suomen Poliohuolto ry:n tarvitsemat jäsenisihteerä-, reskontra – ja kirjanpitoapalvelut ostettiin Suomen Polioliitto ry:ltä.

Tiedotustoiminta

Suomen Poliohuolto ry:n tiedotustoimintaa on hoidettu 4 kertaa vuodessa ilmestyneen Suomen Polioliitto ry:n julkaiseman Poliolehden, internet-verkossa olevan Suomen Poliohuolto ry:n kotisivun, sekä jäsenkirjeiden avulla. Suomen Poliohuolto ry:n kotisivu löytyy os-

oitteesta www.suomenpoliohuolto.fi ja Suomen Polioliitto ry:n kotisivun www.polioliitto.fi kautta.

Poliolehden vuosikerta sisältyi edelleen sekä varsinaisten jäsenten, että kannatusjäsenten jäsenmaksuun. Poliolehden tiedottava merkitys korostuu myös siten, että sen vapaakappaleita lähetetään runsaasti mm. julkisiin toimipisteisiin, kuntiin, sairaaloihin ja moniin muihin toimintamme kannalta tärkeisiin kohteisiin.

Vuoden 2019 aikana yhdistys lähetti jäsenilleen 2 jäsenkirjettä, joissa kerrottiin ajankohtaisista asioista ja yhdistyksen toiminnasta. Vammaislainsäädäntöön ja sosiaaliturvaan liittyvää tiedotusta ja neuvontaa on annettu myös puhelimitse ja sähköpostitse.

Kuntoutus-, lomailu-, virkistys- ja vapaa-aikatoiminta

Suomen Poliohuolto ry järjesti jäsenilleen ajalla 8-14.9.2019 viikon mittaisen kuntoutus- ja virkistysloman Estonia Medical Spa & Hotel Puistotalossa Viron Pärnussa. Kuntoutus- ja virkistyslomalle osallistui yhteensä 19 henkilöä.

Suomen Poliohuolto ry tuki vuoden 2019 aikana jäsentensä osallistumista Suomen Polioliitto ry:n järjestämään poliojärjestöjen syyspahtumaan Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa 28-29.9.2019, sekä myönsi jäsenilleen kuntoutustukea Lehtimäen Opiston järjestämälle

”Iloa elämään” – kurssille osallistumiseen.

Suomen Poliohuolto ry:n lomailutoiminta järjestettiin Loma- ja koushotelli Marjolassa Lappeenrannassa 6 -12.7.2019. Lomajaksolle osallistui 10 henkilöä. Suomen Poliohuolto ry myönsi vuoden 2019 aikana lomailutukea omatoimiseen lomailuun 3 varsinaiselle jäsenelle.

EDUSTUS

Suomen Poliohuolto ry on Suomen Polioliitto ry:n jäsen. Suomen Poliohuolto ry:n edustajina Suomen Polioliitto ry:n hallituksessa toimivat Leo Hänninen (varapuheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys ja Markku Huostila.

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenistö oli hyvin edustettuna myös useiden kaupunkien ja kuntien vammaisneuvostoissa.

Talous

Suomen Poliohuolto ry:n toiminta rahoitettiin varsinaisten jäsenten ja kannatusjäsenten maksamilla jäsenmaksuilla ja korkotuotoilla saaduilla varoilla, sekä edellisiltä vuosilta kertynyttä ylijäämää käyttäen.

VALVONTA

Tilintarkastajana on toiminut Jaana Lehtinen HT, varatilintarkastajana Jani Holmi HT ja toiminnan tarkastajana Heikki Aaltonen asiantuntijana, varatoiminnantarkastajina Leena Simola-Nikkanen.

Suomessa elää tällä hetkellä arviolta noin 6000 polion sairastanutta henkilöä. Poliovammaisuus on heille elämänsä loppuun saakka riesana arjessa selviytymiselle. Suomen Poliohuolto ry pyrkii toiminnallaan parhaansa mukaan ehkäisemään poliiovammaisten jäsentensä syrjäytymistä ja vetäytymistä, edistämään heidän nykyisten voimavarojensa säilymistä mahdollisimman pitkään, tarjoamaan heille poliotietoa ja opastusta arkeen liittyvissä ongelmatilanteissa, tarjoamaan jäsenistön keskinäistä vertaistukea ja mielekästä yhdessäoloa kuntoutus-, lomailu-, virkistys- ja vapaa-aikatoiminnan muodossa.

Kiitämme työmme tukijoita ja yhteistyökumppaneitamme kulu-neesta vuodesta.

Suomen Poliohuolto ry Hallitus

Suomen Poliohuolto r.y.

Toimintasuunnitelma vuodelle 2020

Suomen Poliohuolto r.y:n vuoden 2020 toiminnan muodostavat poliiovammaisten yleinen edunvalvonta, vammaislainsäädäntöön liittyvä tiedotustoiminta, poliiovammaisten syrjäytymisen ehkäiseminen ja tasa-arvoisuutensa edistäminen, sekä jäsenistön keskinäisen vertaistuen tarjoaminen.

Hallinto

Suomen Poliohuolto r.y:n ylintä päätösvaltaa käyttää kerran vuodessa kokoontuva vuosikokous. Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu 8 varsinaista jäsentä. Jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan, kuitenkin niin, että kunakin vuonna vuorollaan eroaa 4 jäsentä, jotka vuosikokouksen päätöksellä voidaan valita uudelleen hallitukseen. Hallituksen toimikausi kestää yli kalenterivuoden siihen saakka, kunnes vuosikokous on valinnut uuden hallituksen.

Vuoden 2020 alussa Suomen Poliohuolto r.y:n hallituksen muodostavat; Leo Hänninen (puheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys (varapuheenjohtaja), Yodit Melaku (sihteerä), Toivo Enqvist, Aira Hukka, Markku Huostila, Risto Korhonen, Eira Tenhonen.

Suomen Poliohuolto r.y:n toimisto sijaitsee Helsingin Vallilassa osoitteessa Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki puh. 09-6860 990, e-mail. leo.hanninen@pp1.inet.fi

Yhdistyksen internet- verkossa olevat kotisivut löytyvät osoitteesta www.suomenpoliohuolto.fi sekä Suomen Polioliitto r.y:n kotisivun kautta osoitteesta <http://www.polioliitto.com> linkistä ”Jäsenjärjestöt”.

Jäsenistö

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenistö muodostuu varsinaisista poliiovammaisista jäsenistä, sekä yhdistyksen toimintaa tukevista kannatusjäsenistä. Vuoden 2020 alussa yhdistykseen kuuluu yhteensä 449 jäsentä, joista varsinaisten poliiovammaisten jäsenten osuus oli 161 henkilöä ja kannatusjäsenten osuus 288 yksityistä henkilöä/yritystä.



Kaija ja Kepa Keskustelemassa.

Toiminta

Kuntoutus- ja lomailutoiminta

Suomen Polioliitto r.y. järjestää STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskokouksen) avustuksella poliiovammaisille tarkoitettua kuntoutustoimintaa. Suomen Poliohuolto r.y. rohkaisee jäsenistöään hakeutumaan liiton kuntoutustoiminnan piiriin. Koronapandemiasta johtuen Suomen Poliohuolto r.y:n omaa kuntoutus- ja lomailutoimintaa ei voida tänä vuonna järjestää. Suomen Poliohuolto r.y. tukee vuonna 2020 jäsentensä osallistumista Lehtimäen Opiston ”Iloa ja vaihtelua elämään” kurssille. Kurssituen määrä on 15,00 €/vrk.

Neuvontapalvelut

Suomen Poliohuolto r.y:n jäsenistön tarvitsemat neuvontapalvelut, joihin kuuluvat mm. opastaminen lakisääteisten palvelujen piiriin hakeutumisessa, auttaminen kirjallisten selvityspyyntöjen ja valitusten laatimisessa, polion myöhäisoreisiin, kuntoutukseen ja vammais- palveluihin liittyvät kysymykset, toteutetaan ensisijaisesti Suomen Polioliitto r.y:n kautta. Neuvontapalveluja annetaan tarvittaessa myös yhdistyksen omien luottamushenkilöiden toimesta.

Tiedottaminen

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan Suomen Polioliitto r.y:n julkaiseman Poliolehden, internet-verkossa olevan kotisivun ja jäsenkirjeiden avulla. Poliolehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja se lähetetään kaikille yhdistyksen varsinaisille jäsenille, kannatusjäsenille, sekä useille yhdistyksen toiminnan kannalta tärkeille tahoille.

Talous

Suomen Poliohuolto r.y:n toiminnan rahoitus muodostuu varsinaisten ja kannatusjäsenten maksamista jäsenmaksuista ja edellisten tilikausien ajalta kertynyttä ylijäämää käyttäen.

Vuosikokouksen päätöksen mukaisesti jäsenmaksut vuonna 2020 ovat seuraavat; varsinaiset jäsenet 20 €, kannatusjäsenet 25 € sekä yhteisö- ja yritysjäsenet 100 €. Jäsenmaksuihin sisältyy Poliolehden vuosikerta.

Suomessa arvioidaan elävän n. 6000 halvauksellisen polion sairastanutta henkilöä. Suomen Poliohuolto r.y. toimii poliiovammaisten jäsentensä elinolosuhteiden, elämänlaadun, osallisuuden ja tasa-arvaisuuden edistämiseksi ja heidän syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Toimintamme perustuu luottamuksellisiin suhteisiin ja hyvään yhteistyöhön valtakunnallisten ja kunnallisten päättäjien, kuntien sosiaali- ja terveysviranomaisten, sekä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja muiden työmme tukijoiden kanssa.

Suomen Poliohuolto ry Hallitus

METSÄPALVELU TURUNEN OY

Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828
tuomo.turunen@met sapalveluturunen.fi
www.metsapalveluturunen.fi



Koronan varjostama kesä on takana. Rajoituksia on väljennetty, mutta edelleen kaikissa tapaamisissa pitää muistaa turvavälit ja käsihygienia.

Lehtimäen Iloa ja vaihtelua elämään-kurssi 27.7. - 1.8.2020 oli varmaan tapahtumana ensimmäinen kesän toiminnan heräämisen merkki. Lehtimäen kurssi kiinnosti usealta eri paikakunnalta tulevia poliolaisia, ihmisillä oli jo halu nähdä muitakin polioystäviä. Kävin tällä kurssilla kurssilaisia tapaamassa. Ja kysyessäni, että puntaroitko voiko/uskaltaako lähteä kurssille vallitsevan koronatilanteen takia, vastaus oli harvinaisen yksimielinen: ei arveluttanut lähteä, odotettiin innolla toisten tapaamista.

Elokuussa osastoissakin jo alkoi olla tarjolla tapahtumia, kuten avokuntoutuspäiviä, lounastapaamisia ym. Syksyltä peruttiin kuitenkin aiemmin ilmoitettu ja kertaalleen siirretty valtakunnallinen Polioliiton syyspäivä. Suurin syy peru-



miseen oli yhteiskuljetusten turvallinen järjestäminen jäsenistölle. Osallistujamäärä olisi jäänyt alhaiseksi. Tilaisuuden peruuntuminen oli sinänsä harmillinen, koska samalla peruuntui Pohjois-Suomen osaston 20-vuotispäivien vietto. Samoin kävi Satakunnan osaston syntymäpäiväjuhille, siellä piti juhlaa 60-vuoden etappia kesäkuussa. Onnittelut kummallekin osastolle ja toivotan menestystä työllenne, ilman aktiivisia osastoja ja niiden jäsenistöä ei ole jatkuvuutta!

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuottama sovellus Koronavilkku tuli ladattavaksi

puhelimiiin 31.8.2020. Koronaan sairastunut saa THL:n lähettämän kertakäyttöisen avauskoodin, jonka hän syöttää omaan puhelimeensa. Yksityisyys säilyy, mutta häntä lähellä olleet, jotka ovat ladanneet sovellutuksen, saavat ilmoituksen puhelimiinsa.

Toivottavasti tämä on yksi tehokas lisätyökalu testauskapasiteetin kasvattamisen rinnalla koronan leviämisen hallinnassa eikä enää tarvitsisi tehdä rajuja rajoitustoimia ihmisten liikkumiseen. Pitkään jatkuva epä-tietoisuus siitä, milloin kaikki on taas entisellään ja voimme palata "normaaliin", rasittaa meitä jokaista, mutta siihen ei kaiketi ole muuta lääketä kuin kärsivällisyys.

Toivon, että syksyn suunniteltu toiminta pystytään viemään läpi, eikä enää tarvitsisi tehdä ohjelmamuutoksia. Osaston vuosikokous, jonka kokouspäivä oli jo kahteen kertaan muutettu, pystyttiin pitämään 19.9.2020. Tilinpäätökset ja muut tarvittavat dokumentit

sekä henkilövalinnat piti saada hyväksyttyä vuosikokouksella. Takaraja näiden päätösten toimittamiseen eteenpäin on syyskuun loppu. Osallistujien määrään tietysti nykyinen tilanne vaikutti, mutta osallistujia kuitenkin ilmaantui mukavasti. Saimme kaikki asiat hoidettua. Samassa kokouksessa yhdistyksen pitkäaikainen puheenjohtaja Rauno Nieminen kutsuttiin yhdistyksen kunniapuheenjohtajaksi. Rauno toimi yhdistyksen puheenjohtajana vuosina 2003-2019. Kiitos siitä kaudesta, teit pitkän työrupeaman yhdistyksen hyväksi. Onnittelut kunniapuheenjohtajalle!

Nautitaan syksyn ruskasta ja muistetaan pitää itsestämme huolta. Katsotaan, pystytäänkö toteuttamaan loppuvuoden suunniteltu ohjelmatarjonta, osastoissa on ainakin monenlaista tarjontaa suunniteltuna.

Terveisin ja näkemisiin

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Koronavirus on hallinnut tätä vuotta oikein maailman laajuisesti. Sairautena se on aiheuttanut paljon kärsimystä ja tuskaa. Mikä pahinta, sen seurauksena on menehtynyt mieletön määrä ihmisiä. On kuitenkin upeaa todeta, että meillä Suomessa taudin leviämistä seurauksiin on ainakin toistaiseksi pystytty hillitsemään kohtuullisen hyvin. Toivottavasti myös jatkossa. Sillä taistelu taudin taltuttamiseksi tulee olemaan pitkäaikainen ja ilmeisen vaikea projekti. Mittavia ovat myös taudin aiheuttamat taloudelliset vaikutukset valtion, kuntien, yritysten, järjestöjen ja kaikkien kansalaisten kannalta. Elämä ei tänä päivänä todellakaan ole enää samanlaista, kuin ennen koronaa. Siitä huolimatta tästäkin vielä selvitään. Ennemmin, tai myöhemmin.

Meidän järjestön tämän vuoden toimintaan epidemia vaikutti varsin paljon. Jäsenistömme valtaosa kuuluu ikänsä puolesta koronan kannalta ns. riskiryhmään, minkä johdosta he joutuivat olemaan useita kuukausia omaehtoisessa karanteenissa. "Hatunnosto" tälle porukalle, sillä tiedän, että "meidän sakki" on noudattanut karanteenia koskenutta suositusta todella uskollisesti. Kokoontumis- ja matkailurajoitukset vaikuttivat lisäksi hyvin merkittävästi järjestöme toimintaan.

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous jouduttiin siirtämään touko-kuulta syyskuulle. Onneksi se saatiin kuitenkin pidettyä



9.9.2020. Kesän lomailutoimintaa ei uskallettu edes suunnitella ja mikäli se olisi tehty, niin lomien peruminen olisi ollut edessä. Uskoimme kuitenkin vielä siihen, että perinteinen hyvin suosittu syksyn kuntoutus- ja virkistysloma Viron Pärnussa voitaisiin toteuttaa. Vaan toisin kävi. Koronan uudelleen leviäminen maailmalla alkoi ja nyt ollaan taas Viroa ajatellen matkailurajoitusten piirissä.

Takana on kohtuullisen lämmän kesä ja jopa poikkeuksellisen lämmin syyskuu. Muutamana viime päivänä ainakin täällä Etelä-Suomessa aurinko on paistanut lähes pilvettömältä taivaalta ja lämpötila on kohonnut yli 20 asteen. Eletään

nobylin portinvartijat, alkaa taas melkoinen poliittinen vääntö. Edessä tulee olemaan tukku vaikeita päätöksiä ja turhia välikysymyksiä. Turhia siksi, että hallituspuolueilla on enemmistö Eduskunnasta. Eihän vähemmistö voi poliittisessa päätöksenteossa saada tahtoaan läpi. Minua ihmetyttää suuresti, miksi aikuiset ihmiset harrastavat moista piirileikkiä? Yhtenä suurena ikuisena vääntönä jatkuu jälleen lempikeittoni Sotesopan hämmäntäminen, kun esitys on palannut lausuntakierrokselta Eduskuntaan. Tuo soppa porisee vielä pitkään ja palaa pohjaan moneen kertaan.

Toivottaen hyvää syksyä meille kaikille, pidetään huolta itsestämme ja toisistamme. Tehkäämme kaikki voitavamme koronaan sairastumisen. sekä taudin leviämisen välttämiseksi. "Kyllä me tästäkin selviämme."

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

kuitenkin syyskuun viimeisiä päiviä. Lisää näitä kelejä!

Syksyn myötä Eduskuntakin on vihdoon palannut pitkältä "ansaitulta" kesälomaltaan ja kansanedustajat istuvat salissa naamarit kasvoilla, kuin Tser-

TURUN TUKIKOHTA

YKSILÖLLISET- JA VALMISTUKIRATKAISUT

- Polvituet
- Selkätuet
- Rannetuet
- Tukisukat
- Tukipohjalliset...

Puutarhakatku 17, 20100 TURKU
info@turuntukikohta.fi | 020 761 9030

Itsenäisyydenkatu 35, 28130 PORI
pori@turuntukikohta.fi | 020 761 9036

Tukikohta
Palveleva apuvälineliike

► Myös verkkokauppa www.turuntukikohta.fi

Koivunen Oy

ja

Kauppiat

Kikkailua Maskussa

Maskussa Heku-kurssilla 15.-7.9.2020



Kurssilla pelattiin erialisia pallopelejä, mutta tässä kuvassa ratkaistaan kurssin boccia-mestari. Valokuvaaja eli allekirjoittanut ei voittanut.

Perinteinen Varsinais-Suomen ja Pääkaupunkiseudun osastojen Heku-kurssi siirtyi Ruissalosta Maskuun, mutta tärkeintä ei ole paikka, vaan seura! Hieno ryhmä kasassa ja mahtava tilaisuus päästä kuntoutumaan, vaikka nämä epidemian ajat eivät ole niitä helpoimpia.

Kiertelin aamutuimaan maalaisseutuja, välttämään isoja valtaväyliä, jotta saisin ihailla Suomen syksyisiä maisemia. Näin jopa kolme lehmää, mutta tunnollisena kuskina en niille kuitenkaan vilkutellut, vaan pidin kädet visusti kymppikakkosessa. En ole tunnettu teknologiani käyttötaitoista ja pidän enemmän vanhan ajan kartoista, mutta tälle matkalle päätin silti ottaa puhelimeni navigointilaitteen avukseni. Olen tunnettu eksy-

misistäni enkä halunnut jättää mitään mahdollisuutta sille, että en löytäisi perille ennen pimeää.

Matkaa taittaessani tiet vain kapenivat ja hupsista keikkaa tulikin pensaiden lomasta suoraan kurssipaikan pääoven eteen. Asiakkaiden parkkiruudut on sijoitettu päärakennuksen oikealle puolelle, mikä helpottaa kummasti pysäköimistä.

Keräsin kimpsuni auton takapenkiltä ja suuntasin kohti pääovea. Pihalla oli jo heti tuttuja Varsinais-Suomesta: herrat Lauri ja Matti. Käytävällä tuli vastaan tuttu rouva Hyvin-käältä ja muisteltiin, kuinka edellinen tapaamisemme oli Usmin laineilla. Infotiskillä tapasin kämppikseni Marja-Liisan. Tuumimme yhdessä, että siitä on muutamakin vuosi, kun olimme olleet samassa huoneessa.

Alkutapaamisen jälkeen pääsimme tositoimiin ja tutustumaan talon pohjapiirustukseen. Talossa oli monta siipeä, ja minun kyvyilläni eksyä, sai olla tarkkana, että oli oikeassa kerroksessa. Mietinkin itsekseen, että olisipa nyt kännykässäni navigaatio-ovellus, joka veisi minut oikeaan kerrokseen ja paikkaan. Siinä olisi jollekin kehiteltävää!

Toimintakykyään voi siis seurata

Kuntoiluhetki iski lujaa niin fyysisesti, kuin henkisesti. Ryhmä jaettiin kahtia ja toinen puoli pääsi pelaamaan palloilla, kun samaan aikaan toinen ryhmä pääsi testaamaan lihaskuntoaan. Pallopelit sujuivat mukavasti, mutta lihaskuntotestien tulos oli allekirjoittaneelle katastrofaalinen.

Kurssilla aikaisemminkin olleilla oli mahdollisesti edellisen kurssien lihaskuntotestien tulokset tallessa, joihin he pystyivät vertaamaan nyt otettuja tuloksia. Muistan vuosien takaa itsekin osallistuneen vastaavan tyyppiseen ”rääkkiin”. Niitä tuloksia ei minun onnekseni ollut ollut matkassa, kehitystä tuskin on kovasti ainakaan tullut.

Pakko on myöntää, että ne aikaisemmat tulokset ovat kyllä jossain tallessa, mutta on sen verran hyvässä tallessa, etten muista itsekään missä ovat. Eikö tähänkin voisi olla joku karttasovellus, joka kertoisi missä ne ovat?

Uiminen ja allasjumppa ovat aina minulle melkein se mielekkäin liikkumisen muoto kuntoutusjaksoilla. Allas oli todella hyvin suunniteltu, sillä se syvenyi tasaisesti ja sinne

mennyt luiska ei ollut kovin jyrkkä. Mikäli ei halunnut jumpata altaalla, niin vaihtoehtona oli myös omatoimista pelailua. Ensimmäisen tehokkaan ja onnistuneen kuntoutuspäivän päätteeksi kerrettiin vielä elokuviinkin. ”Leijona Kuningas”-elokuva kruunasi hienon päivän.

Ulkoilua, allasjumppaa ja vertaistukea

Toisen päivän ohjelmaan kuului ulkoilua ja allasjumppaa. Syksy on ollut todella tuulinen ja kova myrsky osui myös meidän kuntoutusjaksoillemme. Ennen myrskyn saapumista ehdimme kuitenkin ulkoilla. Reippaasti suoritettava lenkki, jonka alkumetreillä annettiin ohjeet eri mittaisista ja haasteisista reiteistä. Kierroksen päätteeksi kokoontuimme vielä venyttämään. Lenkkeilyn ja venyttelyn jälkeen tarjolla oli palloilua ja allasjumppaa.

Lounaan ja pienen lepo hetken jälkeen oli aika fysioterapian ja palloilujen. Liikuntatäyteen päivän jälkeen jokaisella oli vielä mahdollisuus pulahtaa altaaseen rentoutumaan ja parantamaan maailmaa ryhmäkeskustelujen äärellä. Vielä näiden kaikkien liikkumisten jälkeenkin oli vielä mahdollista tulkita ikivihreitä iskelmiä, sillä karaoke oli tosiaan, mutta ei siitä sen enempää.

Kolmas päivä ja kuntoutuksemme viimeinen päivä alkoi rauhassa. Jokaiselle annettiin mahdollisuus mennä vielä altaalle tai sitten sai kääntää kylkeä ja jatkaa unia. Rauhallisen aamun jälkeen oli vuorossa fysioterapiaa ja erilaisia leikkejä sekä pelejä. Tikan puhallusta, ketjunheittoa ja loppuun vielä rentoutusta ja sosiaalityöntekijän luento.



Näitä luentoja meillä oli useampiakin ja etenkin lääkärin pitämä luento oli itselle mieleenpainuvien. Hyvin mielenkiintoinen luento, missä keskiössä oli polion myöhäisaiheet ja sen aiheuttamat väsymiset. Lisäksi omaa ymmärrystäni, kuinka voin seurata jaksamistani arjessa ja milloin on syytä levätä.

Kurssi sai päätöksen palautekeskusteluiden merkeissä. Ja ennen kotimatkaa nautittiin vielä kahvit, ettei kukaan väsähdä matkalle. Päästyäni autoon laitoin karttasovellukseen saman reitin, kun millä olin perillekin löytänyt. Kotiin saapui onnellinen, mutta väsynyt kuntoutuja.

Kurssi oli oikein mainio ja nyt olen valmiimpi ottamaan syksyn pimeämpää aikaa vastaan. Kiitos kaikille kurssilaisille seurasta ja juttuhetkestä, mutta erityiskiitokset haluan lähettää Maskun henkilökunnalle Maskussa.

Teksti: KP ja PO

Kuvat: KP

Marja-Liisa jakoi huoneen kanssani. Meidän huoneen ikkunoita ei myrsky helistellyt, mutta kuorsamiseni kyllä. (Ylempi kuva)

Aila-myrsky teki tuloaan, mutta ehdimme juuri lenkkeillä ennen sen rantautumista Maskuun. (Alempi kuva)

Lahti-Kouvola osasto

Kouvolan teatteri "joulushow 2020"

Menemme Kouvolan Teatteriin, Salpa-rinteenkatu 38, katsomaan "Joulushow 2020" 2.12.2020 klo 14.00. Väliaika- tarjoilu.

Joulushow sketsejä, biisejä, tanssia, nau-rua, laulua ja paljon muuta. Joulushow tarttuu härkää sarvista ja naurattaa yleisöä pureutumalla ajankohtaisiin sekä paikal-lisiin aiheisiin.

Pikkujouluruokailu paikka ilmoitetaan myöhemmin ilmoittautuneille.

Sitovat ilmoittautumiset
23.11.2020 mennessä
Seija Valkonen
puh. 050 349 1977 tai
sähköpostilla
seijak.valkonen@gmail.com

Hyvää syksyä!

Johtokunta

Savon osasto

Osaston tapahtumia syyspuolelle ei ole näillä näkymin suunniteltu, koska korona-tilanne on vieläkin hyvin arvaamaton. Joten asian suhteen ootamme aikoja parempia..

*Oliskohan syksy jo nurkan takana,
kun pihlajan marjat punertaa.
Kesä on vielä hiukan mukana,
jopa aurinko noustessaan ruskottaa.
Suvi mennyt on, aika on hämärän,
mut muistot meille voimia antaa.*

Oikein hyvää syksyä kaikille.

Johtokunta

**KONEPAJA
TRAMETA OY**
Turku,
www.trameta.fi

Pohjois-Suomen osasto

Verkkokuntoutus

Pohjoisen verkkokuntoutusryhmä ko-koontuu verkossa maanantaisin klo 15. Verkkokuntoutusta ohjaa kuntoutuskoor-dinaattori Marja Räsänen.

Mikäli kiinnostuit verkossa tapahtuvasta kuntoutuksesta, niin tarvitsemme sähkö-postiosoiteesi. Otathan yhteyttä Sinikka Narkiniemi puh. 0408464135, niin saat enempi tietoa asiasta.

Syksyn avokuntoutuspäivä

Syksyn avokuntoutuspäivä pidetään 13.11.2020 klo 12-18 Caritaskodissa, Kapellimestarinkatu 2 Oulu. Ilmoittautu-minin viimeistään 30.10.2020 mennessä Marja Räsäselä puh. 09-68609940 tai 0400-236956.

Vertaisryhmä

Kokoontuu syksyllä Oulun Kumppa-nuuskeskuksessa Kansankatu 53 kerran kuussa puolitoista tuntia kerrallaan. Ryh-mä aloitetaan kahvitteilla. Ryhmässä on mahdollista keskustella poliosta ja polion myöhäisoireista ja saada näin vertaistukea, mutta myös kaikesta muustakin mielessä olevista asioista. Avoimen ja luottamuk-sellisen ilmapiirin luomiseksi on tärkeää, että kaikki, mitä ryhmässä puhutaan, jää siihen. Ryhmä kokoontuu kerran kuu-kaudessa. Seuraavat kokoontumiset on 20.10, 17.11 ja 15.12. Vertaisohjaajiina toimivat vertaisohjaajakoulutuksen saaneet Eija Töyrä puh. 050-5779601 ja Sinikka Narkiniemi puh. 040-8464135. Mikäli kiinnostuit, niin otathan yhteyttä.

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous 19.9.2020 klo 12 pidetään Iiriskeskuksessa Helsingissä.

Kerhotoiminta

Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai in-validiyhdistyksen järjestämien kerhojen yhteydessä.

Oulun kerho

Kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulin takkahuoneessa kerran kuukaudessa. Yh-teyshenkilönä Sinikka Narkiniemi puh. 040-8464135.

Kajaanin kerho

Kokoontuu kuukauden viimeineisenä maanantaina klo 14.00-16.00 Karoliinan Kammarissa, Brahenkatu 14. Yhteyshen-kilönä Manu Leinonen puh. 040-7505630

Rovaniemen kerho

Kokoontuu tarvittaessa Veitikantie 38 A 8. Yhteyshenkilönä Juhani Uosikkinen puh. 040-753 4481.

Seuratkaa myös kotisivujamme netistä osoitteessa: joksankolikot.net/polio

Huom. Otathan yhteyttä kerhojen yhteyshenkilöihin kokoontumisista koronapandemian aikana.

Johtokunta

Pohjanmaa osasto

Syystapaaminen Härmän kylpylässä 14.10.2020 ruokailun merkeissä.

Osoite, Vaasantie 22, Ylihärmä.

Aloitamme kokouksella klo 15.00 tilaus-ravintola Banketissa. Kokouksen jälkeen päivällinen samassa tilassa.

Ilmoittautumiset 10.10.2020 mennessä Veikolle, puh. 0400262801 tai email, veik-kohemminki@gmail.com. Ilmoitathan samalla ruoka-allergiat.

Johtokunta

Tampereen osasto

Meillä on suunnitteilla osaston yhteinen pikkujoulu. Kaikki on vielä avoinna ottaen huomioon erityistilanteen kaikkialla!

Esteetön paikka, hyvä ruoka, parempi mieli, iloisia tapaamisia ja turvajärjestelyt kunnossa! Tilaisuuden onnistuessa laitam-me jäsenkirjeen, jossa tarkemmat tiedot.

Hyvää syksyä ja kaiken hyvän odotusta, sekä toiveita tapaamisesta!

Tiedustelut ja ilmoittautuminen:

leila.lahtipitari@gmail.com
puh.040 700 1257
pirjo.karin-oka@kolumbus.fi
puh.041 533 8755
Tampereen osaston tili:
Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

Hyvää syksyä

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasvoimistelu sairaala ortonin altaalla

Allasvoimistelu ortonin altaalla alkaa torstaina 3.9. klo 14.00. Allasvoimistelu on 45 minuuttia, jonka jälkeen on vapaata uintia 15 minuuttia. Allasvoimistelun hinta on 60 €/kausi.

Joulujuhla 11.12. Klo 16.00-20.00

Joulujuhlaa vietämme toimistolla, Kum-pulantie 1 A krs. 11.12.2020 klo 16.00-20.00.

Joulujuhlan hinta aterioineen on 30 € joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille. Ilmoittautumiset toimistolle viimeistään 27.11.2020 mennessä.

Koronan takia otathan mukaasi suu-nenäsuojan

Torstaikerho

Torstaikerho aloittaa toimintansa syys-kuun toisena tosraina 10.9. toimistolla Kumpulantie 1, 8 krs klo 15.30.-17.30.

Syksyn kerhopäivät

Lokakuu 8.10
Marraskuu 12.11.
Joulukuu 10.12.

Polioinvalidit ry:n tilinumero:

Danske Bank FI18 8000 2228 75
Merkitse maksuun myös oma henkilö-kohtainen viitenumerosi

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Syksy saapui, heku-kurssi Maskun neu-rogisessa kuntoutuskeskuksessa on pidet-ty tältä vuodelta. Kurssiin oltiin tyytyväisiä ja toivottiin taas jatkoa vuoden kuluttua. Syksyn kaikki tutut jumpat ja kuntoilut jatkuvat entiseen malliin.

Osaston liikuntavuorot seuraavasti:

- Boccia

Pelaamme bocciaa tiistaisin klo 12-13.30 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa.

Ilmoita tulostasi Riitalle, niin hän osaa varata avainrannekkeita oikean määrän.

Syyskauden ensimmäinen vuoro oli 1.9. Syyskauden kausimaksussa huomioidaan kevätkaudelta peruuntuneet jumppavuorot. Riitalta saat tarkempaa tietoa maksuista.

- Kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä, osoite Rantayrtti-ka-1 Kaarina, ensimmäinen vuoro oli 2.9. Vuoromme on nyt keskiviikoin klo 15.30 - 17.00.

Sisäänkäynti koronatilanteen takia ainoastaan alapihan kautta. Riitalta saa tarkempaa tietoa.

- Vesiliikunta

Vesijumppa / uinti jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 14 – 16. Syyskau-den aloitus siirtyi allasosaston remon-tin vuoksi. Nyt aloitamme perjantaina 25.9. ja viimeinen vesijumppavuoro on 27.11.2020. Tämän jälkeen voidaan tarvittaessa uinteja vielä jatkaa, jos haluk-kuutta ilmenee. Syyskauden kausimaksussa huomioidaan kevätkaudelta peruuntuneet jumppavuorot. Vielä mahtuu mukaan, Il-moittautukaa Laurille osallistumisestanne syksyn vuoroille.

Muusta syksyn toiminnasta saat lisää tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Nautitaan syksyn ruskasta, nähdään kun-toiluissa ja tulevissa tapahtumissa!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Olemme suunnitelleet syksyille kerhota-paamisia. Niistä tarkemmin jäsenkirjeessä.

Hyvää syksyä kaikille!

Johtokunta

Jäsensihteerin terveiset!

Olemme päivittäneet jäsenrekis-terimme ja laskutusjärjestel-mämme. Tästä ei koidu teille muutoksia ja tämä ei edellytä teiltä toimen-piteitä. Uuden laskutusjärjestelmän myötä saatte, jäsenmaksulaskun, joka poikkeaa hieman entisestä. Laskussa olevaa viite-numeroa tulee käyttää vain jäsenmaksua maksettaessa. Laskussa on päivityksen myö-tä saatu myös paljon toivottu viivakoodi.

Voitte jatkossakin käyttää aiemmin saamaanne 63 alkuista viitenumeroa maksaessanne osallistumismaksuane eri poliojärjestöjen tapahtumiin.

Annan mielelläni lisätietoja, mikäli teillä heräsi kysymyksiä.

Kirsti Paavola

Jäsensihteerii
Puh. 09 68609930
kirsti.paavola@polioliitto.com

Vahvuuteni vertaisohjaana

Olen oikeastaan aloittanut vertaisohjaajana jo lapsuudessani, vietettyäni pitkiä aikoja sairaalassa Helsingissä Lasten Linnassa. Jaoin huoneen kahden luultavasti CP-vammaisen tytön kanssa, jotka kärsivät pakkoliikkeistä ja joiden puhe oli epäselvää. Hoitajien kohtelu saattoi olla julmaa silloin 50-luvulla. En ala tässä kaikkea sitä erikseen erittelemään, mutta esim. toinen työstäistä sai toistuvasti luunappeja, kun ruokailuhetket eivät sujuneet tarpeeksi nopeasti. Tytöt etsivät minusta turvaa. Koitin ennakoita kaikin tavoin, etteivät tytöt aiheuttaisi kiukkua hoitajissa. Kävimme sairaalan koulua ja autoitin heitä myös koulutehtävissä. Olin silloin jo vertaistukija.



Kaj ja Ros-Marie sekä Sinikka tapasivat kesällä Levillä.



Kiinnostus hoitoalaan

Hoitoalan kiinnostus minulla oli jo lapsesta lähtien, joka johtui varmaan siitä, että elin lapsuuttani sairaalassa. Tiesin jo silloin, minkälainen hoitajan ei tulisi olla.

Suomessa en olisi päässyt sairaanhoito-oppilaitokseen fyysisen vammani vuoksi. Kouluttauduin Ruotsissa mielisairaanhoidajaksi. Työskentelin Ruotsissa Lillhagenin mielisairaalaan. Muutettuani takaisin Suomeen, sain viran Oulunsuun Sairaalaan. Olin mukana kehittämässä päiväpotilastoimintaa, johon olin tutustunut jo työskenneltyäni Ruotsissa. Päiväpotilastoiminta oli uutta Suomessa silloin 80-luvulla. Ajateltiin, ettei kukaan tule vapaaehtoisesti mielisairaalaan. Nykyisinhan

asia on muuttunut ja päivätoiminta osa psykiatriasta hoitoa.

Työskentelin ensin sairaalassa 10 vuotta lähinnä päiväpotilastoiminnan ohjaajana, ja kun osastoja lakkautettiin, siirryin mielenterveystoimistoon, jossa tein vastaanottotyötä ja sekä ohjasin eri ryhmiä diagnoosin mukaan yli 20 vuotta. Olen käynyt työni ohella koulutuksia mm. ”Ryhmätyön perusteet”, ”Perheterapian perusteet”, Psykoterapiakeskus Monasterin 2 vuotisen ”Psykoterapian perusteet” ja 2 vuotisen ”Surun kohtaaminen” koulutuksen.

Oma terapia vahvuutena

Suurimpana vahvuutenani koen kumminkin sen, että olen käynyt omassa henkilökohtaisessa tiiviissä psykoanalyttisessä psykoterapiassa useamman vuoden ajan. Olen pystynyt

työstämään lapsuudessa kokeiani trauma ja sairastumiseni ja sairaalahoidoista, jolloin jouduin viettämään pitkiä hoitajaksoja sairaalassa erossa vanhemmistani. Vertaisohjaaja ja vertainen eroaa siinä, että vertaisohjaaja on ”enempi sinut” oman sairauden kanssa, eikä prosessoidu itse silloin, kun ryhmä prosessoi.

Vertaistukiryhmä Oulussa

Saimme uuden jäsenen, Eija Töyrän, tänne Pohjois-Suomen Polioinvalideihin. Eija otti yhteyttä minuun, kun ymmärsi, että mystisten oireiden takana olikin polion myöhäisoreet. Olin juuri valmistunut Polioliiton vertaisohjaajaksi ja miettinyt vertaisryhmän käynnistämistä. Uusi jäsenemme Eija, joka on myös työskennellyt hoitoalalla, oli myös

innostunut asiasta ja lupautui kaverikseni ohjaamaan ryhmää. Rohkenimme sitten käynnistää ryhmän, koska sille oli tarvetta.

Ryhmä on kokoontunut nyt vuoden ajan. Keväällä oli taukoa koronan vuoksi, mutta nyt olemme aloittaneet kokoontumiset jälleen. Vertaistuki polion sairastaneiden keskuudessa on erityisen tarpeellinen, koska nykylääkärit eivät juuri tunne poliota. Ryhmässä voimme jakaa yhteisiä kokemuksia polion kanssa ja saamme vinkkejä toisiltamme selviytymiseen myöhäisoreiden kanssa. Toivottavasti nähdään ryhmässä.

Teksti ja kuvat:
Sinikka Narkiniemi

Suomen Polioliiton järjestämä Avokuntoutus 2020

Avokuntoutukseen ilmoittautuminen

Jatkossa avokuntoutusryhmän kokoontumiseen ilmoittaututaan puhelimitse tai sähköpostilla. Viimeiset ilmoittautumispäivät löytyvät avokuntoutuspäivien luettelosta. Ilmoittautumisen yhteydessä kannattaa ilmoittaa erityistarpeensa ja ruokavalionsa.

Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990.

Sähköpostitse: marja.rasanen(a)polioliitto.com

Osallistuminen maksutonta

Avokuntoutus on osallistujille maksutonta. Kela korvaa matkakustannuksia, mikäli avokuntoutukseen on haettu lääkärintodistuksella, joka nimenomaisesti kohdistuu ko. avokuntoutukseen (nimi, aika ja paikka) sekä avokuntoutuksesta saatavaan terveydenhuollon ammattilaisen todistukseen.

Tervetuloa mukaan!

Avokuntoutuksen aikataulut ja teemat syksyllä 2020

Satakunta: Arki koronan varjossa 16.10.2020 klo 10-15 Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2, Pori. Ilmoittautuminen viimeistään 2.10.2020.

Pohjois-Suomi: Arki koronan varjossa 13.11.2020 klo 12-18 Caritas koti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu. Ilmoittautuminen viimeistään 30.10.2020.

Tampere: Arki koronan varjossa 20.11.2020 klo 10-15 Kuntoutuskeskus Apila, Reumantie 6, Kangasala. Ilmoittautuminen viimeistään 6.11.2020.

Lahden ja Kouvolan avokuntoutuksat myös syksyllä 2020. Kummankin kuntoutuksen tarkemmat tiedot vahvistetaan myöhemmin.

Poliolehden 2/2020 ruudukon voittajat

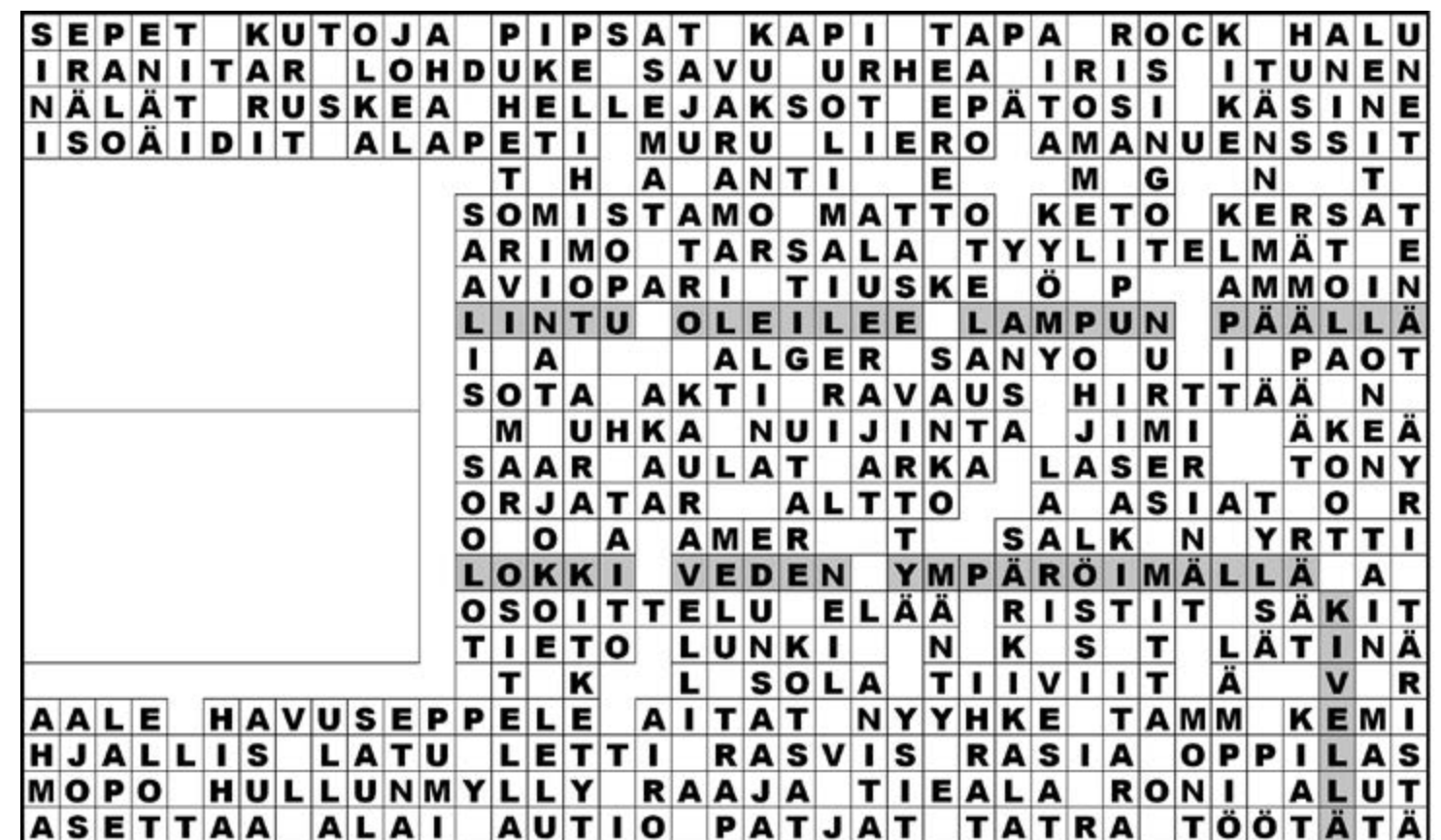
I palkinto 10 €

Seija Salomäki, Ikaalinen

II palkinto 6 €

Tiina Haavisto, Alajärvi

Onnea!



Sote(sohva) tuuliajolla?

Kiuru on kiertänyt koronan uhalakin maata, ja nyt on rakas lapsemme saanut uudet koordinaatit. Yhdenvertaista, tehokasta ja kustannus-
tehokasta hoitoa meille kaikille. SOTE laivamme on ajelehtinut likaisessa Itämeressä kelluvaa jäävuorta kohti jo 15 vuotta, mutta nyt olemme päässeet tilanteeseen, missä uusia koordinaatteja puoltaa jopa THL! Eikö kuulostakin hyvältä?

Muistellaanpa hetki Sipilän mallia, joka oli yksityistää kaikki mahdollinen ja vähentää valtion osuutta. Kempeleen taikurin ajatus oli, että kunnat voisivat itse kilpailuttaa palveluja yksityisten palveluntarjoajien kanssa. Valtio halusi olla siis mahdollisimman vähän tekemisissä tuossa sopassa. Tätä pidettiin surkeana ajatuksena, jossa hoitoon pääsisivät vain rikkaat, ne kenellä olisi varaa yksityiseen hoitoon.

Kiurun malli on täysin päinvastainen. Nyt Porin tunnetuin haluaa ottaa kuntien vastuun pois ja siirtää kaiken ohjauksen valtion ja sosiaali- ja terveysministeriön hallintaan. Tämä on kyllä varmasti tasavertainen ajatus, kun kaikille annetaan valtion puolesta hoitoa. Valtion firmat, kun ovat tunnettuja palveluista, jotka ovat laadukkaita, tehokkaita, kustannuksellisesti järkeviä ja ennen kaikkea kaikille yhdenvertaisen huonoja.

Järjestöillä on iso rooli kansalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Uuden mallin piti lisätä järjestöjen ja yritysten yhteistyötä, mutta se on kyllä jäänyt tehdyn matkan varrelle. Järjestöjen tulee kuulemma olla edelleen mukana, mutta rooli on vaihtunut SOTE laivan perämiehestä kannen kuudella toimivan lasten pallomeren vahtijaksi. SOSTE yrittää pitää ääntä järjestöjen olemassaolosta ja tietotaidosta, mutta pallomeren voima näyttää olevan liian suuri.

Nyt saa vaikutelman, että hallituksemme luulee järjestöjen toimivan pelkällä vapaa-

ehtoistyyllä. Tietysti järjestöt työllistävät noin 21 000 henkilövuotta vastaavaa määrää vapaaehtoistyötä vuosittain. Monesti vapaaehtoistyötä tekevät sitä kutsumuksen tai sosiaalisen tarpeen takia, aivan kuten hoitotyötä tekevät, jotka ovat niin sanotussa kutsumusammattissa. Tuollaisten töiden sietääkin siis olla ilmaista, tehköt ihmiset niitä siis vapaa-ajallaan!

Hallitukselta on nyt jäänyt kuitenkin huomaamatta, että jos SOTE-uudistuksessa jätetään järjestöjen voimat käyttämättä, niin siitä kärsivät juuri ne heikoimmassa asemassa olevat matkustajat.

Isot talousalueet eivät kelpuuta Kiurun koordinaatteja, koska nyt jo 35% kerätyistä veroista valuu heiltä muualle Suomeen. Kukaan ei tiedä, että kuinka saadaan ylläpidettyä erikoissairaanhoitoa kuntien eli ihmisten lähellä. Tämän ei pitäisi olla ongelma, mutta ministerimme ovat unoh-
taneet, että kaikki eivät edelleenkään asu Helsingissä, ei edes Keravalla.

Toisaalta, jos maalla asuvilla on geeni, joka varmistaa, että he eivät tarvitse erikoisempaa hoitoa. Heille riittää kahvi ja keksi. Tätä olisi muuten hyvä tutkia, koska se olisi mullistava tieto! Kempeleen taikuri taikoi 200 miljoonaa kaikkeen SOTE selvittelyyn, niin minä lupaan tehdä tuon tutkimuksen maalla asuvista suomalaisista kymmenellä miljoonalla.

Hallitus on kertonut jo useammassakin pitämässään tiedotustilaisuudessa, kuinka tärkeä rooli kunnilla on toimia valtion kanssa yhdessä. Tämä on se kuuluisa ”paskapuhe”, koska tällä hetkellä valtio ei ole antanut kunnille mitään eväitä selvitä tästä laivamatkasta. Kunnat odottavat valtion linjauksia ja tietoa siitä, onko edessä uudet maakuntamallit ja kuntaliitokset.

Monessa kunnassa onkin väsäilty jo joulukorttien sijasta konkurssikylttejä. Valtio yrittää elvyttää kuntien toimintaa kertamaksuilla, kuin liikemies itärajan takana.

Hetken helpotus on kohta taas panetus ja rahaa olisi löydyttävä.

Kuntien terveyspalvelujen takaaminen onnistuu, jos valtio ja sosiaali- ja terveysministeriö sanelee pelisäännöt? No ei todellakaan toimi noinkaan. Nyt suunniteltu uusi malli näyttää siltä, että palvelut heikkenevät ja lasku asiakkaalle on suurempi. Siis aivan kuten Postissa, jossa palvelu on aina vain huonompaa, mutta maksaa enemmän. Valtion ohjausta parhaimmillaan, jossa rikas ja köyhä saa yhtä huonoa, mutta ennen kaikkea kallista palvelua.

Toisaalta, jos terveyskeskukset ottaisivat Postin uuden ilmeen haltuun, niin siellä jonottaminen ja asioiminen voisi olla hauskaakin. Ihan vaan kaveripohjalla ja hyvällä filiksellä kunnanlääkäri kirjottelee vähän buranaa ja sairaslomaa tohon sun viidestä kohtaa murtuneeseen jalkaan!

Kiurun kipparoima SOTE laiva on siis matkalla samaan jäävuoreen, kun aikaisemmatkin, vaikka ohjauskeskukseen annetut koordinaatit on vaihdettu. Kiurun malli kamppailee vielä ainakin seuraavien asioiden kanssa:

Lakipykälät – perustuslaki?

Rahoitusmalli?

Kuntamalli levällään edelleen, onko kuntien määrä 200, 100, 50 vai pelkästään Helsinki?

Isot kaupungit ei halua maksaa muiden maksuja, koska jo nyt verotuloista 35% menee muualle?

Kuinka pystytään tarjoamaan hoitoa/erikoissairaanhoitoa vai riittääkö suomalaisille Burana ja pari päivää kotona?

Kannatuslukujen lasku pelottaa ja sen myötä riskinotto.

Jokainen nyt varmaan ymmärtää, että homma on sen verran kesken, että pala-
taanpa asiaan seuraavassa lehdessä!

Sotesohvalta